

MARIO e ALBERTO BERVEGLIERI

ricette di GIULIANA LOMAZZI

Rinforzare il sistema immunitario dei bambini e di tutta la famiglia con l'alimentazione



100%
VEGETARIANO!

Terra Nuova
EDIZIONI

con 90
ricette

• LA SALUTE NEL PIATTO •

Mario Berveglieri
Alberto Berveglieri

Rinforzare il sistema immunitario dei bambini e di tutta la famiglia con l'alimentazione

Terra Nuova Edizioni

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

Autori: Mario Berveglieri, Alberto Berveglieri
Autrice delle ricette: Giuliana Lomazzi

Editing: Giuliana Lomazzi

Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro (www.giancarlogennaro.com), tranne p. 79, 82, 98, 112 © istockphoto.com

Foto di copertina e dell'introduzione: © istockphoto.com

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

© 2016, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranoova.it - www.terranoova.it

I edizione: ottobre 2016

Ristampa

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

Collana: La salute nel piatto

ISBN: 978 886 681 164 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)



Il terreno, base delle difese immunitarie

All'inizio dell'autunno è frequente la richiesta di integratori o rimedi per prevenire o almeno ridurre la frequenza delle malattie infettive che, tipiche del periodo invernale, affliggono soprattutto i bambini. Ciò manifesta un'evidente fiducia nella possibilità che rimedi ben selezionati permettano all'organismo di difendersi meglio dalle malattie infettive; il che, a certe condizioni, potrebbe anche essere reale. Tuttavia denota contemporaneamente una considerazione poco realistica dei meccanismi che portano alle malattie infettive.

È semplice pensare che basti la presenza di un microrganismo o germe patogeno in quantità adeguata per ammalarsi automaticamente! In realtà, se così fosse non potremmo spiegare perché nelle comunità, in cui tutti gli individui sono ragionevolmente esposti a cariche simili di germi, una frazione anche elevata di bambini o adulti non si ammali. E nemme-

no il motivo per cui, pur essendo tutti noi portatori di germi patogeni, non ci ammaliamo di continuo. Per meglio comprendere parte dei meccanismi alla base delle malattie infettive possiamo paragonare il rapporto fra microrganismi patogeni e il nostro organismo a quello esistente fra i semi e un terreno. Un seme che si stabilisce in un determinato punto, magari trasportato dal vento, potrà germinare e dare origine a una pianta se quel terreno contiene i nutrienti necessari (acqua, minerali, vitamine ecc.), se ha una struttura adeguata (argilloso, sabbioso ecc.). Ma servono anche altre condizioni: l'assenza di competitori (es. semi di altre piante) o di sostanze tossiche, un clima idoneo, la stagione giusta (altrimenti la crescita potrà interrompersi) e così via. La similitudine si applica anche al nostro corpo. Quando un germe patogeno arriva su cute o mucose trova solitamente un ambiente molto ostile.

Sono presenti efficacissime difese come le naturali barriere fisico-chimiche dell'organismo (epiteli e sostanze antimicrobiche), cellule specializzate (neutrofili e macrofagi) pronte a fagocitare e scomporre qualsiasi estraneo con micidiali radicali liberi (la cui presenza, quindi, non è sempre sfavorevole!) e altre (dette *natural killer*) che subito fanno afflosciare i batteri nemici. In alcune aree critiche sono disponibili ulteriori sistemi antagonisti: es. proteine specializzate (complemento, citochine ecc.) nel sangue e linfociti gamma-delta nei tratti riproduttivo e gastrointestinale.

Non basta. Accanto a queste difese aspecifiche ha un ruolo attivo fondamentale la normale flora batterica, che ricopre completamente cute e mucose e non è disponibile a lasciare spazio ad aggressori esterni.

E non è ancora tutto. Il nostro organismo possiede anche difese specifiche su misura per il patogeno aggressore: le più importanti sono gli anticorpi prodotti dai linfociti B (contro i microbi extracellulari e le loro tossine), l'azione fagocitaria dei macrofagi della cosiddetta linea Th1 (contro microbi intracellulari), quella dei mastociti ed eosinofili della linea Th2 (contro i parassiti) e infine quella delle cellule citotossiche (che eliminano le cellule portatrici di virus e tumorali).

Queste difese sono parte del "terreno dell'organismo" o più semplicemente "terreno", termine che definisce quindi l'insieme delle diverse strutture organiche (tessuti, cellule, sangue, liquidi intercellulari, fibre, sostanze amorfhe, enzimi, nutrienti di vario tipo) la cui funzione coordinata è la difesa del corpo dalle condizioni che possono perturbarlo o danneggiarlo: nel caso specifico dalle infezioni ma anche, con vari meccanismi, da tumori e condizioni degenerative che nel tempo portano alle malattie

croniche (aterosclerosi, diabete ecc.). Da quanto detto, risulta evidente che non è possibile affrontare le malattie da raffreddamento, che tanto ci preoccupano in autunno, e in generale il complesso tema delle difese immunitarie senza prima aver approfondito il concetto di terreno.

Fattori che determinano il terreno

Il terreno non è qualcosa di limitato alla sede in cui entrano i batteri: l'intero organismo finisce per influenzare quello che avviene a livello locale. La ricerca ha documentato che esistono legami biunivoci fra la psiche, il sistema nervoso, l'apparato endocrino e l'apparato immunitario, tanto che è nato un nuovo campo di studio, la psiconeuroendocrinimmunologia (PNEI). È peraltro ben noto che le esperienze psichiche possono influenzare seriamente l'apparato endocrino e le difese immunitarie e causare, in certe situazioni, una maggior ricettività alle infezioni.

Fra i fattori che possono influenzare le caratteristiche del terreno l'alimentazione ha un grande ruolo. Può incidere negativamente con l'eccesso di alcuni nutrienti (es. di proteine, animali in particolare) o la carenza (es. di vitamina D o B₁₂) o lo squilibrio (es. nel rapporto fra omega 6 e 3); con il tipo di alimenti scelti (es. cibi trasformati invece che integrali e naturali); con alcuni nutrienti "moderni" (es. zuccheri semplici aggiunti); con i residui di sostanze tossiche eventualmente presenti; e in tanti altri modi. Perfino lo stato della nostra flora intestinale è decisivo: una condizione di disbiosi (alterazione, sbilanciamento della microflora in un distretto corporeo, ad es. dovuta a carenza di fibre nella dieta) ha spesso ripercussioni gravi sull'immunità.

L'alimentazione può però influenzare positivamente

te il terreno quando è equilibrata e salutare, quindi con un ottimo apporto dei nutrienti essenziali, fra cui vitamine, minerali (zinco, selenio, calcio, ferro, magnesio...) e vari fitonutrienti.

Insomma, il concetto di terreno è ampio e supera i confini della barriera su cui avviene il confronto fra i patogeni e il nostro organismo: quanto succede a quel livello può essere influenzato da condizioni solo apparentemente lontane (psiche, alimentazione, disbiosi ecc.). Inoltre, i numerosi fattori che condizionano le caratteristiche del terreno sono legati fra loro da un'ampia rete di reciproci influssi, sicché è importante avere sempre una visione complessiva di quello che sta avvenendo. Vediamo i principali determinanti del terreno.

- La psiche. È soprattutto importante lo stress psichico, sulla cui genesi hanno un ruolo di particolare rilievo l'ambiente di vita, quello educativo della prima infanzia e tutte le esperienze emozionali e fisiche (es. malattie, farmaci, vaccinazioni).
- I fattori genetici. Non sono modificabili, ma lo stile di vita è in grado di attivare o disattivare i messaggi scritti nei nostri geni.
- L'alimentazione. Ha grande importanza fin dal momento dell'allattamento e dello svezzamento.
- I cicli metabolici del nostro organismo (ciclo simpatico-parasimpatico, equilibrio acido-base, equilibrio ossidativo).
- L'eubiosi (giusto equilibrio tra i batteri dell'organismo) e l'adeguata permeabilità intestinale.
- I fattori che inducono infiammazione (dieta con cibi a elevato indice glicemico o insulinemico, glicotossine, radicali liberi, interferenti endocrini, inquinanti; uso di farmaci; alterazione della flora microbica intestinale).
- L'attività motoria.

Essendo strettamente legato alle condizioni di funzionamento dell'organismo, il terreno coincide con lo stato attuale dell'individuo e varia nel corso dell'esistenza.

Così, per tornare alla similitudine iniziale, da nemico dei microrganismi può diventare alleato quando uno dei fattori elencati altera i meccanismi difensivi: carenza di nutrienti indispensabili, alterazione della flora microbica eubiotica, acidosi intercellulare, eccesso di radicali liberi ecc.

Il terreno ha veramente un ruolo importante, decisivo per la prevenzione di malattie, e infezioni nel nostro caso. Questo concetto era stato ben percepito nel passato da scienziati come Antoine Bechamp e Claude Bernard; quest'ultimo in particolare osservava: "Il microbo non è nulla, il terreno è tutto". Ecco che insieme alla diagnosi di una malattia sarebbe altrettanto utile conoscere il terreno, ossia la reattività dell'individuo nei confronti dell'affezione: sarà proprio questa a influenzare l'espressione locale e generale della malattia, che quindi in ogni individuo segue un percorso diverso, personale. Siamo abituati a classificare i malati secondo una specifica patologia che presumiamo uguale in tutti; se ragionassimo in termini di terreno, scopriremmo che persone con sintomi del tutto sovrappponibili hanno sviluppato quella malattia in modo del tutto personale e diverso.

Quasi incredibilmente queste osservazioni, oggi relativamente poco diffuse, erano ben evidenti già a Ippocrate, che osservava: "È più importante sapere quale tipo di persona abbia una malattia che sapere quale tipo di malattia abbia una persona".

I fattori che influenzano il terreno sono strettamente correlati e interdipendenti, ma per ragioni didattiche li tratteremo di seguito separatamente.



Equilibrio psicofisico

La vita ci propone quotidianamente i cosiddetti *stressor*, fattori provenienti dall'esterno ma non solo: agenti fisici, chimici, biologici, psicologici, comportamenti inappropriati (es. eccessi o carenze alimentari), infezioni, malattie, sostanze inquinanti, stimoli fisici (ad es. fatica), mentali (preoccupazioni, impegno lavorativo, obblighi o richieste dell'ambiente sociale...). Per rispondervi, il nostro organismo mette in atto delle reazioni adattative. Saper gestire lo stress ci consente di mantenere in buon equilibrio le nostre funzioni, in definitiva di restare sani. All'opposto un cattivo adattamento impedisce il bilanciamento ed è causa di malattia.

L'organismo è coinvolto a livello psichico, emotivo e comportamentale e attua una complessa reazione di adattamento mediante il sistema nervoso autonomo (ortosimpatico e parasimpatico) e quelli

endocrino (sono coinvolti numerosi ormoni), immunitario e osteoarticolare. Si hanno tre fasi successive: allarme, resistenza, esaurimento.

Nella prima vengono attivati meccanismi innati che, in caso di stress importanti, sono anche alla base della sopravvivenza. A livello psicologico aumentano l'attenzione, l'allerta e la tensione; intanto l'organismo si prepara per possibili reazioni (es. di difesa o di attacco) che coinvolgono l'apparato osteoarticolare (aumenta il tono muscolare e compaiono i tremori), il metabolismo (incremento di energia e nutrienti: più zuccheri e grassi nel sangue), l'apparato cardiovascolare (si alzano frequenza cardiaca e pressione arteriosa), i polmoni (accelera la frequenza respiratoria, si espandono le vie aeree), i sensi (si dilatano le pupille), il sistema immunitario (per affrontare eventuali

infezioni). Vengono limitate le funzioni poco utili per la sopravvivenza immediata: secrezioni salivari e gastrointestinali, peristalsi intestinale, funzioni di eliminazione in genere (compare stipsi e riduzione della diuresi). Stress leggeri e di breve durata, come il superamento di un esame o di una malattia acuta, passano spesso inosservati; perciò si parla di eustress (stress "buono", positivo).

Ma se continuano (preoccupazione, dieta incongrua, lavoro pesante, infezione di lunga durata), subentra la seconda fase, detta di "resistenza", per sostenere l'organismo nello sforzo. La partecipazione psichica, l'attivazione del sistema nervoso autonomo ed endocrino (ghiandole surrenali, tiroide) e di quello immunitario sono più consistenti e impegnative.

Spesso l'organismo può supportare a lungo questa seconda fase e raggiungere un nuovo equilibrio, un adattamento alla situazione. Ad es. una problematica lavorativa o familiare può permanere, ma con una serie di accorgimenti (più periodi di svago e attenzioni affettive, meditazione e rilassamento, attività fisica...) si riesce a controllarla.

In mancanza di un nuovo equilibrio, tuttavia, le capacità reattive possono più o meno lentamente ridursi (fase di esaurimento) fino alla comparsa di vari sintomi. I primi sono causati dalle reazioni di difesa dell'organismo (e in particolare dalla persistente attivazione del sistema ortosimpatico): acidosi, disbiosi, infiammazione (quindi facilità a febbri o febbrecciole), disfunzioni di vari organi, allergie. Successivamente compaiono i sintomi di vere e proprie malattie psichiche o metaboliche (dislipidemia, iperglicemia, diabete, sindrome metabolica, disordini della fertilità come l'ovaio policistico). Questa situazione di continua tensione senza raggiungere

un nuovo equilibrio è chiamata anche distress per differenziarla dall'eustress summenzionato.

Mantenere un buon equilibrio psichico

Grazie alla psiconeuroendocrinimmunologia (PNEI) oggi sappiamo che la psiche, il cervello, il sistema immunitario e quello endocrino non sono a sé stanti, ma costituiscono un complesso fortemente interdipendente; e che la psiche ha un ruolo importantissimo nella funzione immunitaria. Per inciso, la comunicazione e collaborazione fra cervello e sistema immunitario è bidirezionale – il secondo informa il primo di quello che avviene in periferia tramite le citochine infiammatorie.

Se è vero che uno dei fattori più importanti nel condizionare la risposta immunitaria è il ruolo della psiche all'interno della PNEI, allora un buon equi-

Il legame tra psiche e sistema immunitario

Quando siamo in condizioni di stress psichico (distress) ci ammaliamo più spesso di malattie infettive. Tipico il caso del bambino che, per una situazione familiare difficile o perché portato all'asilo contro il proprio desiderio, manifesta la condizione di stress cronico, con infezioni virali o batteriche più frequenti. Uno stato depressivo può attivare una condizione di infiammazione cronica dell'organismo. Gli stress più gravi possono perfino incidere sulla sorveglianza dei tumori. All'opposto, la respirazione profonda, la meditazione (e pure il massaggio e l'agopuntura) influenzano positivamente la psiche e anche il sistema immunitario.

librio psichico è determinante anche per le difese immunitarie.

È facile, ma semplicistico, osservare che per mantenere tale equilibrio è sufficiente un ambiente ricco di amore e affetto, creativo, sereno, stimolante e rispettoso della personalità, dei ritmi, attitudini ed esigenze del piccolo.

Come fare? Validi spunti sono presenti nei libri di Roberta Cavallo e Antonio Panarese: "Il carburante di tutti i bambini è l'amore unito al non giudizio di mamma e papà che lo accettano per la meraviglia che è, sempre (anche quando fa i capricci, quando non dorme, quando porta a casa brutti voti ecc.). Questi sono i due pilastri fondamentali che garantiscono al bambino un ambiente affettivo solido in cui poter essere se stesso, senza doversi costruire corazze emotive a difesa della propria essenza e senza correre il rischio che in lui si radichino paure e insicurezze che si trascineranno nel tempo".

Attività motoria

È importante avere una vita attiva, ad es. con giochi all'aria aperta, camminate o pedalate, quando possibile anche d'inverno. Dopo i primi anni è vantaggioso unire la pratica di uno o più sport non agonistici, a patto che siano graditi.

L'attività fisica ha grande rilievo per i suoi numerosi effetti positivi:

- rinforza il sistema immunitario;
- favorisce lo sviluppo armonioso dell'apparato muscolare e scheletrico;
- addestra e potenzia le capacità di movimento e ne migliora la coordinazione;
- riduce il tessuto adiposo superfluo;
- influisce positivamente su circolazione sanguigna e respirazione;

- facilita uno sviluppo psicologico equilibrato;
- asseconda l'inserimento sociale (sport di squadra);
- scarica la tensione dell'adolescente, di cui favorisce la concentrazione mentale.

Questi effetti rendono l'attività fisica in età pediatrica assolutamente raccomandabile per i seguenti motivi:

- è necessaria per il normale accrescimento;
- la sua assenza può condizionare la futura capacità funzionale dell'individuo adulto;
- se si vuole che gli adulti facciano moto, è importante che vi si abituino nell'infanzia;
- l'apprendimento a scuola può essere facilitato dall'attività fisica complementare;
- l'equilibrio psichico ne è avvantaggiato.

Nell'età pediatrica inoltre va valutata con attenzione la tipologia dello sport in relazione alla competitività, dato che quest'ultimo fattore, proprio in questa fase, presenta limiti importanti e fattori di cui è necessario tenere conto.

- I ragazzi sono poco dotati di senso della misura e cattivi conoscitori dei loro limiti reali.
- Tutte le persone devono e dovrebbero essere orientate allo sport senza necessariamente diventare atleti.
- La pressione esterna cui è esposto il giovane sportivo rischia di essere deformante per la sua crescita psicologica armonica.
- Vi è il rischio di favorire la "sindrome del campione", che trasforma patologicamente la personalità del ragazzo.
- La necessità di confronto continuo e di vittoria può portare alcuni adolescenti a stati d'ansia e tensione, con possibilità di frustranti insuccessi e il rischio di estendere i fallimenti ad altri campi.

Sambal di melanzane



- ❖ 1 melanzana media
- ❖ 6 peperoni friggitelli
- ❖ 1 cipolla
- ❖ 1 c di curcuma
- ❖ 1 spicchio di aglio
- ❖ il succo di 2 lime
- ❖ 3 C di olio di sesamo spremuto a freddo
- ❖ 2 c di malto di riso
- ❖ sale marino integrale e pepe

■ Lavate la melanzana e tagliatela a fette spesse; strofinatela con la curcuma, salatela e pepatela. Distribuitela su una teglia rivestita con carta da forno e spennellatela con poco olio. Inforntate a 190° per circa 20 minuti. A metà cottura giratela.

Mondate i peperoni, puliteli e lavorateli finemente in un mixer con la cipolla sbucciata e fatta a pezzi, l'aglio pelato, il malto, il succo dei lime, l'olio rimasto e sale.

Disponete la melanzana in un piatto alternandola con la salsa preparata. Lasciate riposare per 30 minuti a temperatura ambiente e servite.

Ricotta e spinaci (ricetta ebraica)



- ❖ 200 g di spinaci
- ❖ 250 g di ricotta
- ❖ 3 cipollotti
- ❖ 4 C di olio
- ❖ 2 C di latte
- ❖ sale marino integrale

■ Mondate gli spinaci, lavateli e stufateli per qualche minuto senza aggiungere acqua. Salateli e fateli raffreddare. Metteteli in un mixer con i cipollotti puliti e tagliati a pezzi, 3 cucchiai di olio e la ricotta. Tritate il tutto finemente.

Trasferite il composto in una ciotola unta con l'olio rimasto mescolato al latte, premendolo bene. Lasciatelo riposare per una mezzoretta in frigo e sformatelo. Servitelo con gallette di saraceno.

Piadine con tofu, funghi e spinaci



- ❖ 4 piadine di farro o kamut all'olio extravergine
- ❖ 2 scalogni
- ❖ 250 g di champignon
- ❖ 300 g di tofu
- ❖ 150 g di spinaci
- ❖ 3 C di olio
- ❖ maionese veg
- ❖ pangrattato
- ❖ 1 C di semi di lino
- ❖ 1 c di paprica dolce
- ❖ sale marino integrale

■ Riducete il tofu a bastoncini e rivestitelo di pangrattato mescolato con paprica. Disponetelo su una teglia unta con un cucchiaio di olio e poca acqua; salate leggermente e infornate a 200° per 15 minuti, girando i pezzi ogni tanto.

Nel frattempo tritate finemente gli scalogni e fateli ammorbidire in un tegame con poca acqua e sale. Unite i funghi puliti con un telo umido e affettati. Cuoceteli a fuoco alto perché rilascino il liquido di vegetazione; aggiungete gli spinaci e lasciate evaporare l'acqua a fiamma viva. Regolate di sale e condite con l'olio rimasto.

Riscaldate brevemente le piadine; farcitele con il tofu e le verdure. Arrotolatele su se stesse oppure, se le piadine si spezzano, servitele a mo' di panino con la maionese veg.

Topinambur con tofu e castagne



- ❖ 800 g di topinambur
- ❖ 1 carota
- ❖ 1 porro
- ❖ 250 g di tofu affumicato
- ❖ 200 ml di vino bianco secco
- ❖ 200 g di castagne cotte al vapore
- ❖ 1 c di timo
- ❖ 1 foglia di alloro
- ❖ 1 rametto di rosmarino
- ❖ brodo vegetale
- ❖ 1 c di curcuma
- ❖ 3 C di olio
- ❖ sale marino integrale e pepe

■ Versate il vino in un pentolino e fatelo ritirare della metà. Intanto spazzolate i topinambur e la carota sotto il rubinetto. Scottate i primi a vapore per 5 minuti, quindi riduceteli a rondelle; tagliate a cubetti la seconda. Lavate il porro, parte verde compresa, e affettatelo sottile. Fatelo appassire in una casseruola con il rosmarino tritato e poco brodo. Dopo qualche minuto unite l'alloro e i 2 ortaggi preparati in precedenza. Salate e cuocete per 30 minuti a fuoco dolce.

A metà cottura versate il vino ridotto e aggiungete il tofu a cubetti. Nel frattempo scaldate le castagne con poco brodo e il timo.

Condite i topinambur con la curcuma, l'olio e il pepe; regolatevi di sale e sistemateli in un piatto di portata. Disponete tutto intorno le castagne e servite.



Bastoncini di zucchine al forno



- ❖ 3 zucchine grandi
- ❖ 2 C scarsi di senape dolce
- ❖ 2 C scarsi di concentrato di pomodoro
- ❖ 1 c di timo
- ❖ 1 c di germe di grano
- ❖ 1 peperoncino dolce grande
- ❖ 1 spicchio di aglio
- ❖ la scorza di $\frac{1}{2}$ limone
- ❖ 3 C di olio
- ❖ sale marino integrale e peperoncino

■ Lavate le zucchine e spuntatele. Tagliatele a metà per il largo e quindi per il lungo a bastoncini non troppo piccoli. Mettettele in una teglia foderata con carta da forno. Radunate in una scodella la senape, il concentrato, il timo, un pizzico di sale, la scorza di limone grattugiata, il peperoncino dolce privato dei semi e l'aglio sbucciato – entrambi tritati. Completate con il peperoncino piccante e con l'acqua necessaria per avere un composto liscio e non troppo liquido.

Versetelo sugli ortaggi, cercando di distribuirlo uniformemente. Infornate a 190° per 25-30 minuti, rigirando ogni tanto i bastoncini. Serviteli caldi, cosparsi con l'olio a crudo e spolverizzati con il germe di grano. Se li preferite tiepidi o freddi potete unire anche una spruzzata di succo di limone.

Curry di fagioli, cavolo e zucca al papavero



- ❖ 250 g di fagioli cannellini secchi
- ❖ 600 g di zucca
- ❖ 400 g di cavolo bianco
- ❖ 1 cipolla
- ❖ 2 c di curry
- ❖ 1 foglia di alloro
- ❖ 1 C di semi di papavero
- ❖ 150 ml di latte di cocco
- ❖ brodo vegetale
- ❖ 1 c di curcuma
- ❖ 1 pezzetto di zenzero
- ❖ sale marino integrale e pepe

■ Ammollate i fagioli per 24 ore, scolateli e sciacquateli, metteteli in pentola a pressione con l'alloro e acqua fredda. Cuoceteli per 15 minuti a partire dal fischio.

Affettate sottile la cipolla e fatela appassire in una caseruola con poca acqua. Unite il cavolo precedentemente lavato e tagliato a striscioline e la zucca sbucciata e ridotta a cubetti. Salate, bagnate con un mestolino di brodo vegetale e rimestate per un paio di minuti.

Aggiungete il curry e la curcuma. Abbassate la fiamma e cuocete per 30 minuti, versando altro brodo quando serve. A metà cottura incorporate i fagioli e il latte di cocco. Regolate di sale e pepe, quindi spegnete. Al momento di servire completate con lo zenzero grattugiato e guarnite con i semi di papavero. Insieme al curry, presentate in tavola riso integrale cotto.

Grigliata di verdure con salsa di pomodori secchi



- ❖ 3 patate medie
- ❖ 1 melanzana grossa
- ❖ 2 peperoni
- ❖ 2 C di olio
- ❖ sale marino integrale

Per la salsa

- ❖ 10-12 pomodori secchi
- ❖ 1 C di salsa di soia
- ❖ 1 spicchio di aglio
- ❖ 1 pezzetto di zenzero grattugiato
- ❖ 1 C scarso di miso
- ❖ 1 C scarso di senape
- ❖ 1 c di origano, 3 C di olio
- ❖ aceto balsamico
- ❖ brodo vegetale

■ Preparate la salsa. Ammollate i pomodori secchi in acqua calda, strizzateli e tagliateli grossolanamente. Metteteli in un mixer con l'origano, la salsa di soia, l'olio, una spruzzata di aceto balsamico; unite lo zenzero, il miso e la senape stemperati in poco brodo, l'aglio pelato e spezzettato. Tritate il tutto, bagnando se serve con altro liquido per ottenere un composto cremoso. Sbucciate le patate, lavatele e dividetele a fette spesse; salatele leggermente e ungetele appena. Fate lo stesso con la melanzana. Mondate i peperoni e riduceteli a falde. Spruzzateli con poco sale e olio. Cuocete le verdure sulla griglia o su una piastra. Man mano che sono pronte disponetele su un grande piatto di portata, alternando i tipi e lasciando uno spazio vuoto al centro per la salsa. Sistemate quest'ultima in una ciotola e ponetela in mezzo alle verdure. Servite la grigliata tiepida o calda.

Contorno di daikon e carote all'alga kombu



- ❖ 1 daikon
- ❖ 2 carote
- ❖ 2 C di marsala
- ❖ 2 C di aceto di riso
- ❖ 4 cm di alga kombu
- ❖ 2 C di olio di sesamo di prima spremitura
- ❖ sale marino integrale

■ Spazzolate le carote sotto il rubinetto e pelate il daikon. Eliminate le estremità e, con l'aiuto di un pelapatate, ricavate dalle radici tante strisce lunghe e sottili. Mettetele in una ciotola grande di ceramica, salatele e rimestate. Lasciatele riposare per 15 minuti, quindi asciugatele un po' con un pezzo di carta da cucina.

Pilate l'alga con una spugnetta umida. Mescolate il marsala con l'aceto di riso e l'olio di sesamo. Versateli sugli ortaggi. Unite la kombu e rimestate bene. Lasciate in frigo per una notte. Il giorno successivo eliminate l'alga e il liquido in eccesso e servite.





◀ Polpettine di tofu e tempeh



40'



- ❖ 75 g di tempeh sbollentato
- ❖ 75 g di tofu sbollentato
- ❖ 1 patata dolce piccola cotta al vapore
- ❖ farina di ceci
- ❖ 1 c di curcuma
- ❖ 1 c di paprica dolce
- ❖ 1 scalogno
- ❖ 3 C di marsala
- ❖ 3 C di olio
- ❖ sale marino integrale e pepe

Per servire

- ❖ 50 ml di tamari
- ❖ 1 punta di melassa nera
- ❖ 1 pezzetto di zenzero fresco

■ Tritate lo scalogno e fatelo appassire in un tegame con il marsala e poca acqua. Unite il tofu e il tempeh tagliati a dadini, la curcuma, la paprica e un po' di sale. Lasciate insaporire gli ingredienti per qualche minuto, infine passateli al mixer insieme alla patata dolce. Completate con una macinata di pepe e con la farina di ceci necessaria per avere un composto omogeneo.

Ricavatene delle polpettine del diametro di 3 cm. Disponetele su una teglia spennellata con acqua e poco olio e infornatele a 180° per 20 minuti, girandole una volta. Per la salsa, sbucciate lo zenzero, grattugiatelo finemente e mescolatelo agli altri ingredienti. Servite con le polpettine e con un contorno di verdure stufate di stagione oppure con un'insalata.

Dadini di tofu in salsa piccante



- ❖ 300 g di tofu
- ❖ farina di riso
- ❖ 3 scalogni
- ❖ 2 spicchi di aglio
- ❖ 1 pezzetto di zenzero
- ❖ 2 c di aceto di riso o di mele
- ❖ 1 C di tamari
- ❖ brodo vegetale
- ❖ 2 c di concentrato di pomodoro
- ❖ 1/2 c di sciroppo di acero
- ❖ sale marino integrale
- ❖ 4 C di olio
- ❖ 1 peperoncino

■ Tagliate il tofu a cubetti e rivestitelo di farina di riso. Salatelo e sistemate lo su una teglia spennellata con poco olio misto a brodo. Infornatelo a 190° per 15 minuti circa, girandolo ogni tanto, finché non comincerà a colorirsi un po'.

Tritate finemente l'aglio e gli scalogni; fateli appassire in una padella con un mestolino di brodo, l'aceto e lo sciroppo. Lasciate sobbollire per 5 minuti, quindi unite il tamari, il peperoncino privato dei semi e sminuzzato, il concentrato diluito in poco brodo. Cuocete brevemente, poi incorporate i dadini di tofu.

Rimestateli bene perché si rivestano di salsa. Condite con l'olio rimasto e servite con riso integrale cotto e una verdura di stagione.

Panzanella ai fagioli cannellini



- ❖ 4 pomodori medi, maturi ma sodi
- ❖ 2 cipollotti rossi
- ❖ 1 cetriolo
- ❖ 2 rametti di basilico
- ❖ 3-4 fette di pane di grano antico, leggermente raffermo
- ❖ 2 C di aceto di mele
- ❖ 400 g di fagioli cannellini lessati con aglio e salvia, freddi
- ❖ 5 C di olio
- ❖ sale marino integrale e pepe
- ❖ 1 peperoncino

■ Coprite il pane di acqua fredda e lasciatelo ammorbidente. Sciacquate e mondate i pomodori e il cetriolo, asciugateli e affettateli. Raccoglieteli in una terrina con i cipollotti mondati e ridotti ad anelli (conservate il verde per altre preparazioni). Infine private il peperoncino dei semi, lavatelo e sminuzzatelo. Aggiungete anche questo al contenuto dell'insalatiera.

Strizzate il pane e sbriciolatevelo con le mani sulle verdure. Condite con sale, pepe, aceto e olio. Completate con il basilico pulito, tamponato con un telo e tritato grossolanamente. Rimestate con cura e fate riposare al fresco per 30 minuti circa prima di servire.

NOTA. Questa variante della classica panzanella è un ottimo piatto unico per le giornate calde estive. Potete arricchirla con qualche oliva nera snocciolata e un peperone giallo a listerelle.

Piatto tiepido di ceci, peperoni e olive



- ❖ 2 peperoni rossi
- ❖ 2 peperoni gialli
- ❖ 250 g di ceci
- ❖ 1 spicchio di aglio
- ❖ 6 rametti di basilico
- ❖ il succo di ½ limone
- ❖ 1 manciatina di pinoli
- ❖ 12 olive nere snocciolate
- ❖ 2 c di curcuma
- ❖ aceto balsamico
- ❖ 3 C di olio
- ❖ 1 c di lievito alimentare
- ❖ sale marino integrale e pepe

■ Ammollate i ceci per 24 ore, cambiando l'acqua ogni tanto. Trascorso questo tempo scolateli, sciacquateli e lessateli in pentola a pressione per circa 25 minuti.

Lavate i peperoni e infornateli interi a 190° finché non li vedete coperti di bolle. Metteteli in un sacchetto di carta e, non appena possibile, sbucciateli. Tagliateli a listerelle e trasferiteli in un grande piatto di cotto. Non appena i ceci sono pronti salateli, prelevateli con una schiumarola e uniteli agli ortaggi.

Condite con la curcuma stemperata nell'olio, il lievito alimentare, il succo di limone, una spruzzata di aceto balsamico, pepe. Regolate di sale. Preparate un trito fine di aglio e basilico, e incorporate al contenuto del coccio. Distribuite in superficie le olive a rondelle e i pinoli. Fate intiepidire e servite.

Tegamata di funghi alle alghe



- ❖ 500 g di misto fresco di funghi
- ❖ 20 g di spaghetti di mare
- ❖ 10 g di wakame
- ❖ 2 scalogni
- ❖ 1 spicchio di aglio
- ❖ 150 ml di brodo vegetale
- ❖ 1 pezzetto di zenzero
- ❖ 3 C di olio
- ❖ sale marino integrale

■ Ammollate i 2 tipi di alghe per 15 minuti in acqua fredda, sciacquatele e strizzatele. Tagliatele a pezzi di 3-4 cm. Cuocete a vapore gli spaghetti di mare per circa 10 minuti.

Tritate l'aglio e gli scalogni precedentemente sbucciati; fateli appassire in un tegame capace con poco brodo. Dopo alcuni minuti aggiungete i funghi ben puliti con l'aiuto di una spugnetta umida, affettati e salati. Cuoceteli per qualche minuto a fuoco vivo, in modo che venga emessa l'acqua di vegetazione. Poi abbassate la fiamma e continuate la cottura per 20 minuti circa.

Unite il brodo rimasto e le alghe. Lasciate ridurre il liquido per pochi minuti a fuoco medio. Regolate di sale, condite con l'olio e completate con lo zenzero grattugiato. Servite subito.

Sommario

Il terreno, base delle difese immunitarie	3	Crudité di barbabietole con nocciole su letto di insalata	56
Equilibrio psicofisico	6	Insalata di scarola con avocado, pomodori secchi e olive	58
L'alimentazione	9	Insalata di cetrioli e alga wakame	58
Intestino e flora intestinale (microbiota)	18	Insalata di tarassaco, fave, carote e pomodori secchi	59
Infiammazione: caratteristiche e cause	25	Insalata invernale rosso-verde	59
Integratori alimentari e rimedi fitoterapici per il sistema immunitario	32	Insalata di indivia e arance	60
Piante per il sistema immunitario di bambini e ragazzi	37	Crudité di zucchine al pomodoro fresco e secco	60
Colazione	42	Panini alle erbe di Provenza	61
Granola	44	Torta salata con mandorle e carote	61
Frullato di lamponi e yogurt ai semi di lino	44	Barchette con verdure e besciamella	62
Succo colorato	45	Crostoni con bietole e besciamella	62
Frullato del buon mattino	45	Mangia e bevi	64
Crema Budwig	46	Focaccette aromatiche di mais	64
Trifle ai frutti di bosco	46	Kringle	65
Riso dolce con composta speziata di pere	48	Pane alle alghe e al lino	65
Amiou (Marocco)	48	Fagottini dolci con pesche e nocciole	66
Zuppa del mattino	49	Millefoglie di frutta	66
Smoothie di ananas e cocco	49	Quiche di cavolo	68
Crema di avocado	50	Torta salata con patate e funghi cremosi	68
Pane con noci e fichi secchi	50	Salsa di coriandolo	69
Dolcezza di frutta e verdura con cioccolata calda	51	Salsa rougail in 2 versioni	69
Budino di semi di chia	51	Primi piatti	70
Insalate, antipasti e spuntini	52	Zuppa di funghi porcini	72
Crescione, pera e noci	54	Zuppa di quadrucci all'ungherese	72
Insalata greca con l'anguria	54	Zuppa di aglio orsino	73
Insalata di rape, mela e aglio orsino	55	Zuppa di zucca, tofu e wakame	73
Insalata di ravanelli e finocchio con salsina aromatica	55	Coppette tiepide di quinoa tricolore	75
		Lasagne di patate	76

Cuscus con verdure e legumi	76	Dadini di tofu in salsa piccante	96
Riso con topinambur, olive e nocciole	77	Panzanella ai fagioli cannellini	96
Gnocchi alle ortiche in salsa cremosa	77	Piatto tiepido di ceci, peperoni e olive	97
Yin-yang di riso e peperoni ai pistacchi	78	Tegamata di funghi alle alghe	97
Involtini di riso farciti	78	Gallette indiane in salsa piccante di ceci	98
Vellutata verde ai ceci croccanti	80	Fasolada cretese	100
Vermicelli e lenticchie all'algerina	80	Purea di piselli secchi alle verdure estive	100
Ditalini favuzze e ricotta	81	Lenticchie alla provenzale	101
Saraceno e lenticchie speziati	81	Fricassea di verdure	101
Insalata fredda di miglio	82		
Riso, alghe e zucchine	84	Malattia acuta con sintomi	
Orzo con edamame e piselli	84	gastrointestinali	
Pizzoccheri alla crema di broccoli	85	102	
Riso rosso con besciamella ai funghi e piselli	85	Crema di riso integrale	104
Secondi e contorni	86	Zuppa di miso	104
Inforrnata di ortaggi alla turca	88	Vellutata aromaticha di zucca arrosto	105
Piselli all'aglio e zenzero	88	Zuppa di carote secondo Moro	105
Sambal di melanzane	89	Crema salata di mele cotogne	106
Ricotta e spinaci (ricetta ebraica)	89	Crema densa di verdure	106
Piadine con tofu, funghi e spinaci	90	Wok di tofu e verdure	107
Topinambur con tofu e castagne	90	Ortaggi al kuzu	107
Bastoncini di zucchine al forno	92	Purea di zucca e patate	108
Curry di fagioli, cavolo e zucca al papavero	92	Nidi di carote e daikon	108
Grigliata di verdure con salsa di pomodori	93	Bissara (Marocco)	110
secchi	93	Hummus di fagioli rossi	110
Contorno di daikon e carote all'alga kombu	93	Kachoomar (India)	111
Polpettine di tofu e tempeh	95	Mele cotte ripiene di tofu e uvetta	111
		Mangia e bevi di yogurt e melone	112



Mario Berveglieri (a sinistra), medico-chirurgo, è pediatra di base a Cento (Ferrara), specializzato in pediatria, scienza dell'alimentazione, biochimica e chimica clinica, idrologia medica, igiene e medicina preventiva. Ha conseguito un master di primo livello in alimentazione e dietetica vegetariana ed è diplomato in omeopatia, elettroagopuntura secondo Voll, omotossicologia. È inoltre esperto in nutrizione Kousmine.

Alberto Berveglieri (a destra), chirurgo, è medico di continuità assistenziale a Trento. Sta frequentando un master di primo livello in nutrizione e dietetica applicata.

www.terranovalibri.it

Siamo abituati a pensare che l'unico modo di intervenire quando si manifesta un qualsiasi malessere sia quello di farci prescrivere un farmaco dal nostro medico di fiducia. Ma esiste anche un altro modo per prenderci cura della nostra salute: rafforzare il sistema immunitario attraverso una dieta sana ed equilibrata, un'attività fisica regolare e il mantenimento del nostro benessere psicologico.

La prima parte di questo libro spiega i meccanismi che sono alla base del funzionamento del nostro sistema immunitario, gli alimenti più indicati per rafforzarlo (frutta e verdura di stagione, cereali integrali, proteine vegetali) e quelli da evitare (zuccheri semplici aggiunti a cibi e bevande, e grassi raffinati e idrogenati).

Vista la sua lunga esperienza come pediatra, il dottor Mario Berveglieri si rivolge soprattutto ai più piccoli, anche se i suoi consigli risultano preziosi per tutta la famiglia. È evidente, infatti, che uno stile di vita e un'alimentazione corretta risultano tanto più efficaci quanto più sono condivisi da chi ci sta vicino.

Nella seconda parte del libro sono presentate 90 ricette, utili per tradurre in pratica i consigli alimentari dei due autori. Spuntini, colazioni, primi e secondi piatti, tutti preparati prevalentemente a base di ortaggi, proteine vegetali (legumi, semi oleosi e frutta secca), cereali e farine integrali.

Il libro si avvale anche della collaborazione di Miria Sprega, erborista e fitopreparatrice, che dedica alcune pagine alle piante in grado di prevenire e curare i disturbi dei più giovani.

ISBN 88 6681 164 0



9 788866 811640

€ 14,00

**NON UN LIBRO
QUALUNQUE**

www.nonunlibroqualunque.it