



FEDERICA GIF



HEALTHY COOKING FOR A BETTER LIFE

# Più RICETTE sane

SELEZIONATA FRA LE MIGLIORI  
FOOD BLOGGER ITALIANE

MENO RICETTE MEDICHE



Mipiاعمifabene ;-)



I CONSIGLI DEL  
PROF. BERRINO  
LE RICETTE DI  
FEDERICA GIF

MACRO  
EDIZIONI







#### AVVERTENZA

Macro Edizioni non dispone di notizie o dati diversi da quelli qui pubblicati. Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche, dietetiche e alimentari fornite nei nostri libri non comportano alcuna responsabilità da parte dell'editore circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buonsenso e saggezza il percorso psicologico, curativo e nutrizionale più appropriato. Ognuno è tenuto ad assumere tutte le informazioni necessarie, confrontando rischi e benefici delle diverse terapie e regimi dietetici disponibili.

Il Gruppo Editoriale Macro mantiene e sviluppa la sua attenzione verso l'ambiente e lo fa con modalità sempre più concrete, coerenti e sostenibili. Stampiamo i nostri libri, dvd, riviste, cataloghi e depliant in Italia su carta riciclata, utilizzando inchiostri ecologici. Acquistando uno dei nostri prodotti contribuirai a sostenere il progetto della Fattoria dell'Autosufficienza ([www.autosufficienza.com](http://www.autosufficienza.com)), un'isola autosufficiente dal punto di vista alimentare ed energetico che si pone l'obiettivo di sensibilizzare istituzioni, imprese e comunità al fine di rendere sempre più sostenibile la vita sul nostro pianeta. Grazie al suo impegno nell'ottica di un sempre minore impatto ambientale, il Gruppo Editoriale Macro è riconosciuto da Greenpeace come editore Amico delle Foreste.

#### SCHEDA BIBLIOGRAFICA

Federica Gif

*Più Ricette Sane Meno Ricette Mediche: Mipiagemifabene*; -) Federica Gif.  
Cesena (FC): Macro Edizioni, 2015.

208 pp.; 26,5 cm  
(L'Arte di Cucinare)

ISBN 978-88-6229-733-2  
CDD 613.2

Per maggiori informazioni su questo autore e sulla stessa collana visitate il nostro sito [www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

coordinamento editoriale	Sara Broccoli
revisione	Giuliana Lomazzi
fotografie	Federica Gif
progetto grafico	© Eron
editing	Valentina Pieri
copertina	© Eron
stampa	Arti Grafiche Ramberti, S.r.l., Rimini

I edizione settembre 2015

Collana "L'Arte di Cucinare", a cura di Valerio Pignatta

© 2015 Macro Edizioni

un marchio del Gruppo Editoriale Macro

Via Giardino, 30 - 47522 Cesena (FC)

ISBN 978-88-6229-733-2



La cellulosa utilizzata per la produzione della carta su cui sono stati stampati gli interni di questo libro proviene da foreste amministrate.



La cellulosa utilizzata per la produzione della carta su cui sono stati stampati gli interni di questo libro è sbiancata senza utilizzo di cloro (ECF). Questa carta è riciclabile.

Gli inchiostri utilizzati per stampare questo libro non contengono composti organici volatili, sono esenti da oli minerali e sono con base vegetale, ambientalmente compatibile.



FEDERICA GIF

*Più* RICETTE *sane*  
— MENO RICETTE MEDICHE —

 Mipiacemifabene ;-)<sup>®</sup>



## Biografia

Federica Gif nasce a Rimini nel 1973.

Frequenta il Liceo artistico "Giovanni da Rimini" e l'Accademia di Belle Arti di Ravenna laureandosi con il massimo dei voti.

Con il tempo si appassiona all'alimentazione naturale e alla cucina studiando e partecipando a conferenze mediche del settore.

Nel 2012 dà vita al progetto [www.mipiacemifabene.com](http://www.mipiacemifabene.com) un blog per la divulgazione di una sana alimentazione senza dover rinunciare al gusto. Nel blog si possono trovare news, video, ricette, fotografie e tutorial. Tutte le ricette di Federica Gif sono preparate unicamente con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, 100% vegetali e possibilmente a chilometro zero.

Con il tempo e un assiduo lavoro comincia ad avere numerosi riconoscimenti.

Per tre anni consecutivi è stata invitata al SANA di Bologna; salone internazionale del biologico e del naturale, dove ha tenuto *showcooking* di fronte a migliaia di persone.

Nel 2012 è stata invitata al programma televisivo *Casa Alice* insieme a Franca Rizzi e Daniele Persegani su «Alice TV», piattaforma SKY.

Nel 2013 partecipa a *Indovina chi viene a cena*; trasmissione condotta dallo chef Mattia Poggi in onda su «Arturo TV».

Spesso collabora con importanti aziende biologiche nazionali.

Nel 2013 ha ricevuto una nomination come miglior rivelazione foodblogger ai "Macchianera Italian Awards", gli Oscar del Web, classificandosi fra i primi tre blog di cucina in Italia.

Nel 2014 viene nominata "Official Foodblogger" del Sana.

Sempre nel 2014 ha ricevuto nuovamente una doppia nomination agli Oscar del web come "Miglior Foodblogger" e "Miglior Sito Food".

Nel 2014 si è aggiudicata il primo posto come "Miglior Green Food Blog" ai Malvarosa Foodblogger Awards.

Molte le riviste e blog che parlano di lei, tra le più importanti [finedininglovers.it](http://finedininglovers.it), «Vanity Fair», «Donna di Repubblica» e «Natural Style».

Dal 2015 cura una rubrica all'interno della trasmissione "Miracolo Italiano" condotta da Fabio Canino e LaLaura in onda su «Rai Radio 2».

A maggio 2015 è stata nominata insieme a Chiara Maci, Official FoodBlogger di FoodWell, la kermesse dedicata alla sana alimentazione per chi fa sport, che si svolge all'interno di Rimini Fiera, nelle giornate di RiminiWellness.

Nel 2015 esce il suo libro *Più ricette sane meno ricette mediche* pubblicato da Macro Edizioni.





## *Ringraziamenti*

Un ringraziamento speciale al professor Franco Berrino per i suoi insegnamenti, la sua disponibilità, la sua voglia di comunicare e restituire una corretta informazione. Grazie alla mia amica Barbara Giovanetti, a Macro Edizioni che ha creduto nel mio progetto. E grazie anche alla mia famiglia, in particolare a mio marito che mi ha dato il suo prezioso aiuto, a mio figlio, che ha contribuito in prima persona realizzando la prima ricetta di questo libro, alla mia nipotina Clara, a mia sorella Cristina e a mio cognato Maurizio (lo chef di famiglia), ai miei migliori amici Alessandro e Roberto, che considero l'estensione della mia famiglia; a Betti ed Abe che mi supportano dal Giappone, a Barbara, a Elisabeth, la mia bella suocera francese, a mio padre e a Marinella, alla mia seconda famiglia di Trieste e a quella di Caserta. E ancora grazie alla famiglia Festa, a Federico per l'aiuto e a tutti i miei affezionati follower. Grazie anche alle persone che pur non potendo esserci fisicamente sono state fonte di motivazione: mia nonna, Mario, mia mamma e Valentina... A tutti sentitamente GRAZIE!

*Federica :-)*



## Indice delle ricette

### #AUTOPRODUZIONE - 29

Pasta madre - 30  
Pan Matteo - 32  
Pane integrale al farro - 34  
Pane arabo - 36  
Panini morbidi - 38  
Focaccia a lunga lievitazione - 40  
Focaccia alle cipolle - 42  
Grissini alle mandorle - 44  
Piada all'olio d'oliva - 46  
Piada di ceci senza glutine - 48  
Crackers "home made" - 50  
Latte di soia - 52  
Yogurt di soia - 54  
Yogurt veg cremoso - 54  
Sale rosa a chilometro zero - 56

### #GLI ANTIPASTI E LE SALSE - 59

Chips di fagioli rossi - 60  
Mini tacos - 62  
"Pâté n'est pas gras" - 64  
Quiche ai porri - 66  
Crocchette di zucca - 68  
Cavolfiore in pastella al forno - 70  
Quinoa crock - 72  
Hummus di ceci - 74  
Pesto al basilico e spinaci - 76  
Salsa tahina miplacemifabene - 78  
My onese - 80  
Salsa greca - 82  
Salsa di funghi - 84  
Salsa rosa - 86

### #LE ZUPPE - 89

Gnocchi di riso con crema di fave - 90  
Zuppa mediterranea di cannellini - 92  
Zuppa di miso - 94  
Minestrone genovese - 96  
Polpettine in brodo di finocchio - 98  
Gnocchi saraceni su crema di carote - 100  
Dahl di lenticchie e verdure - 102  
Pasta e legumi - 104  
Vellutata di zucca e arachidi - 106  
Zuppa dolce di mele - 108

### #PRIMI PIATTI - 111

Pasta al pesto di finocchio e nocciole - 112  
Mezzelune alle lenticchie beluga - 114  
Quasi passatelli - 116  
Carbonara della salute - 118

Ragù di azuki macrobiotico - 120  
Involtini di cavolo rosso - 122  
Ravioli miplacemifabene - 124  
Spaghetti alla chitarra rustica - 126  
Pasta in salsa di noci - 128  
Cous cous speziato - 130  
Reginette con cavolo romano - 132  
Maki buono - 134

### #SECONDI E PIATTI UNICI - 137

Cotoletta di lupini - 138  
Polpette speziate ai fiocchi d'orzo - 140  
Burger di ceci - 142  
Hamburger di ceci e zucchine - 144  
Soiarellò - 146  
Polpettone di lenticchie - 148  
Falafel di piselli - 150  
Pizzette di cavolfiore - 152  
Pizza di cavolfiore farcita - 154  
Polpette coi fiocchi... e cipolla - 156  
Scaloppine di funghi al limone - 158  
Hamburger alle cipolle - 160  
Tortini green agli spinaci - 162  
Healthy hot dog - 164  
Polpette di ceci e peperoni - 166  
Sofficini fintus - 168  
Polpette di melanzane - 170

### #PECCATI DI GOLA SENZA PECCATO - 173

Delizia al cioccolato - 174  
Bicchierini dolci - 176  
La merenda in barattolo - 178  
Biscotti coi fiocchi - 180  
Torta di pancake - 182  
Muffin tutti frutti - 184  
Bon bon miplacemifabene - 186  
Brownies - 188  
Dolci frolle alla frutta - 190  
Scones al cocco - 192  
Torta di mele tenera - 194  
Plumcake al mandarino & c. - 196  
Cioccolata in tazza - 198  
Nuturella - 200  
Pizza dolce - 202  
Crostata cioccolato e pesche - 204



# *- Indice -*

#BIOGRAFIA	- 4
#RINGRAZIAMENTI	- 5
#PREFAZIONE	- 9
#MIPIACEMIFABENE	- 11
#PIÙ RICETTE SANE MENO RICETTE MEDICHE	- 12
#IL MENÙ SOSTENIBILE	- 13
#SCELTE CONSAPEVOLI	- 14
#LA LISTA DELLA SPESA / cosa comprare e cosa lasciare al supermercato	- 15
#A PROPOSITO DI COSTI	- 16
#LA SALUTE È UNA QUESTIONE DI GUSTO	- 17
#VEGETALE SI A ECCEZIONE DI...	- 18
#IN CUCINA, MAI PIÙ SENZA	- 19
#FEDERICA GIF INTERVISTA IL PROFESSOR FRANCO BERRINO	- 21
#QUANDO LA CUCINA NUTRE PER DAVVERO / di Barbara Giovanetti	- 25
#I VANTAGGI DELL'AUTOPRODUZIONE	- 26
#RICETTE	- 27
#LINK	- 206
#MIPIACEMIFABENETV	- 207



FEDERICA GIF  
*Più RICETTE sane*  
— MENO RICETTE MEDICHE —  
Mipiaceimafabene :-)

RISO INTEGRALE  
OLIO  
SALSA DI SOIA  
CAROTE  
BROCCOLI  
BIETOLE  
SEMI DI ZUCCA  
SEMI DI LINO  
THE BANCHIA  
NOCI  
ZENZERO





# *Prefazione*







## MIPIACEMIFABENE

Mipiاعمifabene ([www.mipiاعمifabene.com](http://www.mipiاعمifabene.com)) è il mio blog personale, nato sul web per la voglia di condividere video, news, fotografie delle mie ricette ed è cresciuto grazie anche ai miei follower che mi seguono sempre con tanto affetto. Il progetto sta prendendo altre forme anche per merito tuo che stai leggendo queste righe... Forse lo stai facendo perché sei attenta/o alla **sana alimentazione**, sei in cerca di idee per una cena con un amico vegetariano/vegano, perché vuoi trovare un'alternativa alla carne, sei intollerante a uova e latticini, sei alla ricerca di una dieta ecosostenibile, ti piacciono le mie fotografie, oppure perché pensi occorra fare un passo indietro per andare avanti, perché anche tu, come me, vorresti conferire una sfumatura pop alle ricette della bisnonna o semplicemente perché ti piace la copertina... Qualunque sia il motivo per il quale stai leggendo il mio libro, sono sicura che sfogliandolo ti sentirai a casa e scoprirai la mia passione, il conforto della **cucina naturale** e il calore del focolare. Se c'è una cosa che non mi manca è la voglia di cucinare e di condividere i miei "segreti", con la speranza che quanto vedrai su queste pagine ti piaccia, ti ispiri, ti faccia venire voglia di passare un po' di tempo ai fornelli, dedicandolo a te e a chi vuoi bene; ti faccia amare l'idea di tornare a mettere le mani in pasta e a fare il pane come una volta, con farine selezionate direttamente da te. Non ultimo, mi auguro che la mia condivisione ti permetta di raggiungere ottimi risultati utilizzando solo prodotti della buona terra: **cereali, legumi, verdura e frutta fresche di stagione, ma anche frutta essiccata**, possono dar vita a un'infinità di piatti squisiti. Sarà un piacere scoprirlo poco per volta!

Ti accorgerai presto che la mia cucina non prevede l'utilizzo di zucchero e di farine raffinate come la 0 e la 00 perché sono cibi impoveriti dei nutrienti fondamentali e ad alto indice glicemico; al loro posto troverai frutta naturalmente dolce e farine integrali con cui prenderai gradualmente confidenza fino a non volerle più abbandonare.

Inoltre, in questo libro ricco di ricette sane e gustose rivoluzioneremo insieme il concetto di "peccato di gola" trasformandolo in **"peccato di gola senza peccato"**, perché questa è la mia missione.

Spero di trasmetterti il mio amore per la buona cucina, per il cibo sano e i piatti semplici, di riuscire a farti dimenticare le diete iperproteiche tanto alla moda, quelle che cambiano il nome ogni stagione ma sono sempre uguali, squilibrate e malsane... Confido di riuscire a coinvolger ti in questo nuovo mondo fatto di profumi e cose buone che ti faranno innamorare dei sapori sinceri e mettere da parte senza rimpianti quelli sfacciati, faciloni e spesso sintetici dei prodotti industriali. Cosa fondamentale, oltre a mangiar bene preserverai la salute tua e dei fortunati che gusteranno piacevolmente i tuoi manicaretti. Ti accompagnerò in questo viaggio passo passo, sperando che sia per te un'esperienza positiva e ti faccia venire voglia di consultare il mio libro spesso, anche dopo anni, spingendoti magari a consigliare uno stile alimentare corretto agli amici, per diffondere questo concetto: mangiare sano senza rinunciare al piacere della buona tavola si può ed è un'esperienza che *mipiاعمifabene* ;-)



## PIÙ RICETTE SANE MENO RICETTE MEDICHE

Forse non è un caso che il termine “ricetta” faccia riferimento sia all’elenco di ingredienti per preparare un piatto sia alle prescrizioni mediche di farmaci... Per Ippocrate, il padre della medicina, le due cose coincidevano, ma per i medici di oggi non è più così. Alcuni si informano, fanno ricerca, scoprono il valore di un’alimentazione sana, prevalentemente vegetale, e la consigliano. Altri non le danno importanza, però prestano la loro immagine per l’ennesima dieta dimagrante non sempre benefica nei confronti della nostra salute; regimi che sostanzialmente non cambiano ma di certo creano un mercato nuovo e redditizio. Anche se **le diete alla moda sono ripetitive e malsane**, molti continuano a seguirle nella speranza di perdere momentaneamente qualche chilo, ignari del fatto che quelli persi verranno in seguito recuperati in maniera esponenziale. Certo, le diete iperproteiche fanno dimagrire, ma ti sei mai chiesto il perché? Tutto quel carico di proteine satura l’organismo e fa passare la voglia di mangiare. Praticamente si tratta di un dimagrimento momentaneo causato da un’intossicazione!

Inoltre questo tipo di alimentazione privo dei nutrienti fondamentali ha un effetto negativo anche sulla mente: i carboidrati non sono un dettaglio, il nostro cervello non ne può fare a meno, e neanche i nostri muscoli! E sarà un caso che la maggiore concentrazione di obesità sia nei Paesi dove si mangiano più proteine animali? Io dico di no! Certo scegliere non è facile, ognuno dice la sua! In ogni salottino televisivo che si rispetti c’è sempre un esperto che racconta la “sua” verità: chi da decenni continua a ripetere **di mangiare carne e formaggi**, chi sulla base di studi recenti si batte a favore di un’alimentazione prevalentemente vegetariana. Con i secondi sono pienamente d’accordo: frutta, verdura, cereali, legumi devono essere sempre presenti sulla nostra tavola lasciando spazio solo occasionalmente a prodotti di origine animale.

Ormai è risaputo che una cattiva alimentazione può fare alzare il colesterolo e la glicemia, predisponendo al diabete, all’infarto, all’ictus... Fortunatamente, però, lunghi e approfonditi studi ci dicono che un **corretto stile di vita**, una moderata attività fisica quotidiana e una dieta sana, prevalentemente vegetale, hanno un effetto protettivo e benefico per l’organismo. Eppure molti sono diffidenti di fronte all’ipotesi di adottare uno stile di vita sano perché hanno paura di dover rinunciare ai piaceri della tavola e di trovarsi ogni giorno di fronte a un noioso piatto di insalata verde (con tutto il rispetto per l’insalata). Niente di più sbagliato! Sfogliando queste pagine sarà facile scoprire che ogni giorno sarai in “buona” compagnia con ingredienti biologici “non raffinati ma nobili” (cereali in chicco, farine, legumi), frutta e verdura di stagione, noci e altri semi oleosi; tutto ciò senza rinunciare al gusto e al piacere di mangiare con entusiasmo.

Questo libro vuole essere uno spunto per riscoprire e conoscere gli alimenti buoni della nostra alimentazione, ti aprirà nuovi spiragli e ti farà venire di nuovo voglia di sperimentare in cucina. Ben presto ti accorgerai che le combinazioni sono infinite e ti appassionerai ogni giorno di più all’argomento. Apprezzerai gli **ingredienti semplici e naturali**, rieducherai il palato, coccolerai i sensi e l’organismo. Così dimenticherai i prodotti industriali pubblicizzati in tv, troppo dolci e grassi, a favore di piatti sani preparati con cura. Capirai che le consistenze ultraleggere di un certo tipo di pane e della maggior parte delle merendine non hanno nulla di naturale e saprai saggiamente orientarti verso nuove strade, privilegiando gli ingredienti protagonisti dell’alimentazione mediterranea. Tutto questo a vantaggio della salute, senza rinunce. Sicuramente chi sentirà una mancanza sarà il tuo medico, che ti vedrà sporadicamente. Più ricette sane meno ricette mediche!



## IL MENU SOSTENIBILE

A volte tendiamo a sottovalutarci e non ci rendiamo conto di quanto siamo importanti: siamo noi a dirigere le scelte di mercato! Ebbene sì, se compriamo un prodotto industriale pieno di zuccheri raffinati, grassi saturi e conservanti, confezionato in imballaggi di cartone e plastica, probabilmente avremo fatto guadagnare qualcuno che non tiene particolarmente né alla nostra salute né al pianeta. Se ami lo stile di vita “green” e il cibo sano, ogni giorno cercherai di scegliere alimenti salutari con un basso impatto ambientale. Quando si fa la spesa si possono fare tre scelte: sbagliate, discutibili e giuste. Di seguito qualche esempio.

- 1) **Scelte sbagliate.** Il rischio è molto alto se, per compiacere i piccoli di casa, finiscono nel carrello una merendina o la bibita del momento, con una lunga lista di ingredienti in etichetta: sciroppo di glucosio, destrosio, margarina, olio di palma, grassi animali, farina 00, il tutto condito da sigle incomprensibili. L'errore sta nell'aver comprato un prodotto con ingredienti di basso profilo nutrizionale e di scarsa qualità, assecondando così un mercato non meritevole. Non è certo il “premio” ideale per i tuoi bambini, che in questo modo si abituano a sapori artificiali, troppo grassi e troppo dolci. Al contrario, educandoli a mangiare in modo sano, probabilmente nel tempo apprezzeranno il tuo impegno e lo ricambieranno con stima e gratitudine.
- 2) **Scelte discutibili.** Ci cadiamo un po' tutti... Ad esempio le banane o il cocco sono molto buoni, ma non credo sia possibile trovarli a chilometro zero a Milano... Quando ci si vuole concedere determinati frutti, il mio consiglio è di sceglierli biologici, perché non hanno subito trattamenti chimici dannosi per l'ambiente e per la salute, e Fair Trade, per evitare lo sfruttamento dei lavoratori e promuovere un mercato più etico.
- 3) **Scelte giuste.** Prevedono acquisti di ingredienti di origine vegetale possibilmente provenienti da agricoltura biologica, semplici, che non abbiano subito procedimenti di raffinazione: quindi cereali integrali, legumi, frutta e verdura di stagione.



## SCELTE CONSAPEVOLI

Con una buona informazione si evita di fare scelte sbagliate. È molto utile sapere cosa si nasconde dietro a quello che mangiamo. Ad esempio negli allevamenti intensivi per la produzione di carne, latte e uova esiste un mondo sommerso fatto di sfruttamento, mangimi dopanti, vaccini, farmaci, spreco di acqua ecc. Potrei scendere nei particolari, ma ci vorrebbe un altro libro per parlare di tutte le problematiche etiche e ambientali di queste fabbriche degli animali. Tuttavia sul web si trovano tanti video e documentari interessanti sull'argomento e ti assicuro che non si finisce mai di imparare.

Oltre a carne, pesce, uova e latticini, un altro ingrediente da tenere d'occhio è l'**olio di palma**, che ormai troviamo ovunque; io ad esempio ho deciso di non comprare prodotti che lo contengono. Per produrlo infatti, si provocano importanti emissioni di carbonio. In Indonesia e Papua Nuova Guinea, per esempio, spesso il terreno per la coltivazione è preparato dando alle fiamme grandi aree di foresta pluviale, con un conseguente danno ambientale. È stato valutato che, anche per questo motivo, l'Indonesia è il terzo responsabile mondiale di emissioni di gas serra. Inoltre la **deforestazione** minaccia di estinzione gli oranghi, diffusi solo in quelle zone.

L'olio di palma di produzione industriale, usato in merendine, biscotti ecc, viene raffinato e in tutti i vari passaggi perde le vitamine. Molte aziende che lo utilizzano vantano la vitamina C contenuta nel frutto, ma non dicono mai che quest'olio ha subito mille trattamenti per essere stabile nel tempo e non irrancidire, quindi anche la vitamina C se n'è andata. Rimane però l'alta percentuale di grassi saturi! Chissà, forse le aziende si dimenticano di comunicarci queste cose? Il vero motivo per cui si utilizza l'olio di palma è perché costa poco! Vendendo merendine a un prezzo basso è più probabile che verranno acquistate in maniera massiva, perché quando si fa la spesa, soprattutto in periodi storici come questo, si guarda molto al risparmio. Io però aggiungerei che si potrebbe evitare di comprarle del tutto, così il risparmio sarà totale! Non vale la pena spendere neanche 2 centesimi per una **merendina malsana**, bisogna imparare a dare un valore alle cose. Se non si può fare a meno di certi "alimenti" il consiglio è quello di ridurli al minimo perché, oltre a danneggiare la salute, si alimenta un mercato che punta solo al guadagno, non certo a preservare noi e il pianeta in buona salute.

Nelle pagine seguenti troverai consigli "green" per evitare sprechi e avere un impatto minimo sull'ambiente. Una corretta informazione ti aiuterà a scegliere in modo corretto, senza cadere nei tranelli della pubblicità. Con un po' di consapevolezza e buon senso il menu non sarà solo gustoso e sano, ma anche ecosostenibile.



## LA LISTA DELLA SPESA (cosa comprare e cosa lasciare al supermercato)

Molti pensano che mangiare biologico voglia dire spendere tanto, ma con qualche accortezza si può risparmiare e restare in salute. Se non hai la possibilità di comprare dai produttori locali, anche al supermercato puoi fare una buona spesa. Ecco qualche consiglio per evitare trappole e scegliere bene.

- 1) Fai una lista dell'occorrente per non farti confondere dalle tante proposte commerciali; soprattutto non andare a fare la spesa a stomaco vuoto!
- 2) Controlla bene le etichette! Se tra gli ingredienti ci sono sciroppo di glucosio, fruttosio, zucchero, olio di palma, grassi vegetali, codici e numeri, paroloni strani, meglio lasciare perdere.
- 3) Evita di comprare i prodotti industriali (di solito sono nelle corsie interne, meglio fare il giro largo!); prediligi sempre quelli semplici che non abbiano subito trasformazioni.
- 4) Vai prima nel reparto frutta e verdura e scegli quelle di stagione.
- 5) Passa poi nel reparto dei cereali e dei legumi; ormai quasi tutte le catene hanno una linea biologica e anche al supermercato si può trovare un vasto assortimento di cereali integrali di qualità. Puoi scegliere tra pasta integrale, miglio, avena, orzo, riso, grano saraceno, quinoa, amaranto, farro... e pensare di abbinarli ai legumi: borlotti, cannellini, fagioli dall'occhio, ceci, lenticchie, azuki, cicerchie ecc. Per chi va di fretta sono ottimi anche i fiocchi di legumi, avena e orzo, lenticchie e fave decorticate, che qualche volta ti permetteranno di accorciare i tempi di preparazione. A casa mia non mancano mai!
- 6) Compra della frutta secca (prugne, albicocche, uvetta ecc.) da utilizzare al posto dei classici dolcificanti per preparare dessert naturali; ottima pure come snack spezza-fame, anche da portare in ufficio.
- 7) Non dimenticare i semi oleosi: sesamo, lino, mandorle, noci, nocciole. Ricchi di acidi grassi essenziali, sono ideali per il muesli e le colazioni in genere, per arricchire insalate e impasti dolci e salati, per la preparazione di salse gustose o semplicemente per conferire una nota di croccantezza e tanto gusto ai tuoi piatti.
- 8) Indispensabile la farina per preparare pane, pizza e dolci. Preferisci l'integrale e la semintegrale di tipo 2 o 1. Lascia sullo scaffale la 0, la 00, e gli amidi come la fecola. Inutili dal punto di vista nutrizionale perché impoveriti di tutte le parti nobili, queste farine sono anche dannose perché a indice glicemico troppo elevato.
- 9) A casa mia non mancano mai il miso e la salsa di soia. Il primo è l'equivalente giapponese del nostro dado, ma essendo un alimento fermentato ha dei vantaggi: infatti aiuta il nostro apparato digerente a funzionare bene. La salsa di soia ormai da anni ha trovato fissa dimora nel mio frigo. Si utilizza per insaporire o in alternativa al sale. Essendo prodotta dalla fermentazione della soia con sale marino integrale, con o senza frumento, va scelta biologica e usata con moderazione.
- 10) Erbe aromatiche e fiori commestibili secchi regalano ai piatti sapori e una nota di colore.
- 11) Non dimenticare le alghe, alimento ricchissimo di omega-3, vitamine del gruppo B e mucillagini che aiutano a mantenere pulito l'intestino. Sono ottime nelle insalate e per insaporire tutti i piatti. Io aggiungo un pezzo di alga kombu all'acqua di cottura dei legumi per renderli più teneri e digeribili.



## A PROPOSITO DI COSTI

Quanto può spendere un nucleo familiare di tre-quattro persone? Con 50 euro a settimana si può mangiare come re, concedendosi il biologico e regalandosi infinite possibilità in cucina!

Scegliere frutta e verdura bio significa anche risparmiare acqua: infatti lavare un'insalata, una carota o una mela che non hanno subito trattamenti chimici sarà più facile. Si potrà mangiare anche la buccia, che contiene molti nutrienti, si favorirà un mercato più corretto e si eviterà di intossicare il pianeta.

Facendo la spesa è bene anche tenere conto che i prodotti provenienti da lontano hanno un apporto vitaminico inferiore e un costo più elevato per le spese di trasporto. Personalmente, quando acquisto occasionalmente frutta esotica o cacao, preferisco il mercato equo-solidale per limitare il danno.

Un'abitudine buona e "risparmiosa" è quella di portarsi le borse per la spesa da casa; ormai in commercio se ne trovano anche di carine ed è un modo efficace per immettere meno plastica nell'ambiente e inquinare meno. Occhio anche agli imballaggi, che aumentano il costo finale di un prodotto e poi devono essere anche smaltiti. Seguendo queste indicazioni sarà più difficile lasciarsi abbindolare dalla pubblicità. Le cose semplici sono sempre le migliori, a te il compito di impreziosirle ulteriormente con il tuo tocco, che sarà sempre unico e speciale. *Mipiacemifabene ;-)*



## LA SALUTE È UNA QUESTIONE DI GUSTO

Molti nostri ricordi sono legati al cibo. Io ad esempio, quando sento determinati profumi, torno per un attimo bambina e ritrovo le spensierate atmosfere vissute nella mia cucina con la nonna, quando lei supervisionava ai miei tentativi di replicare le ricette del *Manuale di nonna Papera*! Quando vado alle sagre paesane, i profumi degli stand mi riportano ai momenti trascorsi piacevolmente con le mie amiche.

Spesso siamo portati a ricreare le stesse alchimie nei nostri piatti per provare ancora le medesime emozioni. Infatti **il cibo non è unicamente funzionale**, si lega anche a momenti di piacere.

Siamo cresciuti con profumi e sapori che hanno determinato i nostri gusti. Probabilmente se fossimo nati in Africa, in Cina, in Australia o in qualsiasi altro Paese del mondo avremmo provato le stesse sensazioni, ma i profumi sarebbero stati inevitabilmente diversi e perciò anche i nostri gusti.

Alcune pietanze tradizionali non sono propriamente sane, ma, grazie alle nuove conoscenze scientifiche e agli ingredienti di cui oggi disponiamo, siamo in grado di trasformare in chiave salutistica anche il nostro piatto preferito della memoria. Ad esempio io, da brava romagnola, sono cresciuta a piada e appena sento l'inconfondibile profumo che si propaga durante la cottura sul testo, penso solo al piacere di mangiarla!

La piada è un antico pane locale senza lievito, preparato con lo strutto nella versione originale. Certo, lo strutto di una volta aveva probabilmente proprietà diverse da quello odierno, ricavato da animali che vivono stipati in allevamenti intensivi, imbottiti di farmaci e nutriti con mangimi industriali. Comunque oggi sappiamo che **i grassi saturi alzano il colesterolo cattivo e ostruiscono le arterie**, quindi è meglio evitarli o limitarli al minimo. Una volta era più difficile reperire l'olio ed era più frequente l'utilizzo di strutto anche per il costo più basso, perciò lo si ritrova in molte ricette della tradizione. Resta il fatto che io della piada non voglio farne a meno perché la trovo buonissima, versatile e velocissima da fare a casa, anche all'ultimo momento; perciò ho semplicemente sostituito il grasso animale con l'olio, senza rinunciare al gusto.

Esistono posti vicini e lontani dove il cibo tradizionale è anche salutare. Ad esempio nell'isola giapponese di **Okinawa** il piatto tradizionale si chiama **goya chanpuru** ed è a base di *goya* (un melone amaro simile nella forma al cetriolo e con molte proprietà), verdure saltate e tofu. Probabilmente a Okinawa uno dei profumi più allettanti e rassicuranti è proprio quello di questa specialità! Forse non è un caso che l'isola abbia il maggior numero di ultracentenari in salute nel mondo... Comunque questa è la prova che la percezione dei sapori è legata anche alle abitudini e che si può imparare a familiarizzare con certi ingredienti e infine prenderci gusto. Le tradizioni gastronomiche rappresentano una vera e propria eredità ed è giusto mantenerle, ma trovo anche intelligente apportare le dovute modifiche ad alcune ricette per migliorarne le caratteristiche e abituarsi a un nuovo stile di vita più sano.

In questo manuale troverai ricette preparate con cereali e farine integrali, e dolci rigorosamente senza zucchero. È bene cominciare a prendere dimestichezza con queste consistenze e sapori semplici e naturali e abbandonare quelli artefatti dei prodotti industriali. Sarà vantaggioso per la salute e si potrà affinare il palato. Oggi posso dirti per esperienza personale che la salute è una questione di gusto!



## VEGETALE SÌ A ECCEZIONE DI...

Vegetale non è sempre sinonimo di salutare, quindi è necessario fare attenzione scegliendo il cibo o leggendo le liste degli ingredienti: il nemico è sempre in agguato! Qualche esempio? **Integratori vitaminici, margarina, olio di palma, zucchero bianco, farine raffinate** in genere come la 00, la 0 e la manitoba; amidi come maizena e fecola; succhi di frutta dolcificati, oli vegetali ricavati con solventi; conservanti e coloranti e in genere tutti gli ingredienti che subiscono una raffinazione meccanica e chimica. La maggior parte dei prodotti industriali in commercio contiene almeno uno di questi ingredienti; se continuiamo a comprarli probabilmente continueranno a essere proposti, al contrario se li lasciamo sulle scansie del supermercato a prendere polvere e facciamo nuove richieste, anche l'industria può mutare a nostro favore. Ad esempio se al supermercato non trovi la farina semintegrale non ripiegare sulla 0 o peggio sulla 00! Rivolgiti al personale e fai la tua richiesta; se non possono soddisfarla vai altrove a comprare prodotti più sani. Certo richiede impegno, ma bisogna cercare di migliorare le cose senza dimenticare che siamo noi a determinare il mercato. Bisogna avere un atteggiamento critico quando si leggono le etichette, soprattutto al supermercato l'attenzione non è mai troppa!

Esemplare il caso del pane integrale. Se leggi sull'etichetta **"farina 00 e cruschetto"** ti trovi di fronte a un pane falsamente integrale e doppiamente raffinato! Il vero integrale è fatto macinando tutto il chicco, non raffinandolo e poi aggiungendo di nuovo la parte scartata prima! Insomma, le farine vengono impoverite dalla raffinazione e poi integrate con additivi e magari anche del cruschetto per poter dire che quel pane è integrale e venderlo a un prezzo ingiustificatamente alto. La legge lo consente, ma gli insetti non ci cascano! «Sembra lo sappiano meglio di noi, nessuna farfallina andrebbe a depositare le sue uova in un luogo dove non c'è nutrimento!» fa notare giustamente il **professor Franco Berrino**. Le farine 0 e 00 si mantengono a lungo perché sono private delle parti più nobili del chicco, come il germe di grano. Invece quelle integrali o semintegrali sono più ricche di nutrienti, perciò più deperibili e da consumare entro un mese dall'apertura. Per chi vende è più vantaggioso che il prodotto non si deteriori a breve ma per noi consumatori non si può dire lo stesso. Quindi guardatevi intorno e scegliete il meglio.

Infine è bene ricordare che anche un'alimentazione vegetariana o vegana può essere malsana: la prima perché prevede spesso il consumo di latticini e uova, la seconda perché, come abbiamo visto, non tutti gli ingredienti vegetali sono per forza salutari. Occhio inoltre alle porzioni esagerate, anche i piatti sani possono contribuire all'aumento di peso. Di conseguenza bisogna mettere sempre al primo posto il buon senso in tutte le cose.



## IN CUCINA, MAI PIÙ SENZA

Per avvicinarsi a un'alimentazione naturale servono alcuni accessori fondamentali. La mia cucina non è superaccessoriata, anche perché lo spazio è limitato e per conto mio di certe cose si può fare tranquillamente a meno. Le mie ricette non sono preparate con mega robot tuttodore, ma non potrei fare a meno di certe cose per la buona riuscita dei piatti e per accorciare i tempi di preparazione. Non sono utensili difficili da reperire, ma ti aiuteranno a semplificare e a guadagnare tempo e denaro.

Ecco i pilastri della mia cucina.

- 1) La regina indiscussa è la versatilissima pentola a pressione, *fondamentale* per cuocere i legumi e i cereali integrali. Io la utilizzo volentieri anche per preparare le verdure al vapore nell'apposito cestello: sono pronte in un attimo!
- 2) Un passaverdura, utile soprattutto se in casa ci sono bambini molto piccoli o anziani. Servirà per preparare creme di cereali integrali, verdure, frutta e legumi rendendoli più digeribili.
- 3) Il frullatore a immersione, che utilizzo talmente tanto da considerarlo un'estensione del mio braccio!
- 4) Un cutter con i diversi accessori per tritare e per tagliare alla julienne le verdure.
- 5) Un testo antiaderente dal fondo spesso per ottenere cotture omogenee e non abusare di grassi. Io lo utilizzo praticamente ogni giorno per cuocere piade, pancake, verdure, burger e crocchette vegetali.
- 6) Anche la yogurtiera è utilissima. In commercio ce ne sono tante e costano poco. Io ne ho una ormai "vintage" che mi è stata regalata da mio cognato e funziona sempre benissimo. Per chi mangia spesso lo yogurt è vantaggioso farselo in casa: oltre a risparmiare, si immette meno plastica nell'ambiente. In commercio è difficile trovare yogurt senza zucchero o ingredienti strani... Invece con la produzione casalinga avrai uno yogurt di alta qualità perché potrai selezionare il latte da utilizzare e la frutta fresca da aggiungere, evitando gli zuccheri raffinati!
- 7) Coppapasta e tagliabiscotti di varie forme ti aiuteranno a rendere i piatti sempre nuovi.
- 8) Soprattutto in estate trovo meravigliosa la centrifuga, che utilizzo comunque anche in inverno per estrarre succhi da pere e mele destinati a dolcificare in modo naturale torte e dessert.
- 9) Con l'essiccatore si possono conservare le verdure senza bisogno di cotture e condimenti. I più volenterosi potranno anche provare a costruirsi uno ecologico, che sfrutti l'energia naturale del sole, seguendo i tanti video tutorial in rete.
- 10) A casa mia abbondano contenitori e vasetti che amo riciclare e utilizzare per salse e marmellate da mettere in dispensa, per portare il cibo al lavoro, per organizzare picnic ecologici o per conservare gli avanzi in frigo. Per maggiori praticità e igiene consiglio vasi dall'imboccatura larga.
- 11) Una bilancia per pesare gli ingredienti. Serve anche a evitare gli sprechi!
- 12) Un matterello. Da buona romagnola ne ho addirittura due: uno grande, per le sfoglie; uno piccolo, per piade e frolle.



- 13) Taglieri di varie dimensioni.
- 14) Sono sufficienti tre coltelli: uno per il pane, uno per tritare le verdure e uno piccolo ma ben affilato.
- 15) Una spazzolina in cocco per pulire le radici senza eliminare la buccia, ricca di sali minerali e vitamine.
- 16) Non indispensabile, ma molto utile soprattutto in estate, l'utensile per fare spaghetti di verdura. Ne esistono vari modelli; alcuni sono simili a pelapatate con scanalature nella lama, altri somigliano a temperini e permettono di ricavare spaghetti vegetali da verdure cilindriche come carote e zucchine. Io ne ho comprato uno sul web, è piuttosto grande e si può ancorare al tavolo. Anche se occupa più spazio è pratico perché si possono ottenere spaghetti di zucchine, carote, daikon, zucca, rape, cavolo e tanto altro.
- 17) Un macinino manuale o elettrico (perfetto quello per il caffè) per macinare semi di lino, di sesamo ecc.
- 18) Un germogliatore, anche artigianale – in Internet ci sono tante idee facilissime da copiare. Si possono far germogliare soia, lenticchie, ceci, cipolla, basilico ecc. I germogli regalano ai piatti sapore, colore e un pieno di vitamine e minerali.



Tratto da:

---

## Più ricette sane, meno ricette mediche

Autrice: Federica GIF



Condividi:



[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)