

rustici

BISCOTTI ALL'AVENA

Lavorate 100 g di farina con 50 g di farina di mandorle e 8 cucchiaini di olio d'oliva; quando il composto sarà omogeneo incorporate 80 g di malto di cereali (orzo), mezza bustina scarsa di lievito, 1 uovo; amalgamate 100 g di fiocchi d'avena e lasciate riposare in frigo per 30 minuti. Ricavate dal composto tanti dischi spessi meno di un centimetro, passateli nel forno a 180° C per 20 minuti; sfornateli, lasciateli raffreddare e serviteli.

I principi di un'alimentazione orientale incontrano i nostri sapori mediterranei in piatti facili da preparare e ricchi di sapore. Promossi dagli esperti di salute

di GRAZIA PALLAGROSI



Macrobiotica all'italiana



BUONI DA LEGGERE

1 L'ABC della Macrobiotica, di Carlo Guglielmo, Macroedizioni, 6,90 euro.

2 Prevenire in cucina mangiando con gusto secondo le ricette della tradizione italiana, di Anna Villarini, Sperling&Kupfer, 14,87 euro.

3 La Nuova Macrobiotica, di Simon G. Brown, Macroedizioni, 12,50 euro.



Si diceva macrobiotica e scattava il pregiudizio. Nata circa un secolo fa in Giappone è stata a lungo etichettata come un regime alimentare rigido ed elitario, parco nelle dosi ma costoso e fatto di ingredienti difficili da rintracciare. Acqua passata. Oggi il fiorire di ristoranti e negozi (anche supermercati) con focus sulla dieta orientale l'hanno resa decisamente friendly e la nomea di qualche anno fa è scomparsa.

La buona notizia è che la macrobiotica in Italia si è avvicinata ai nostri sapori mediterranei (dall'olio extravergine alle verdure) e il risultato è un virtuoso mix, declinato in ricette gustose, semplici e amiche anche del portafogli. Un matrimonio perfetto, promosso anche dagli esperti della salute. «La macrobiotica ci riconduce a un uso del cereale integrale che noi avevamo dimenticato», spiega la dottoressa Anna Villarini, ricercatrice presso il Dipartimento di Medicina Predittiva della Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori e responsabile dei corsi di cucina a Cascina Rosa. «Ci aiuta a rimettere in pratica i sani principi del-

la nostra alimentazione antica: ogni pasto va composto con cereali integrali, una porzione di legumi (non in grossa quantità ma tutti i giorni), 600 g di vegetali di cui almeno 300 g di verdura (la frutta apporta zuccheri semplici che, in eccesso, sono dannosi).

Ok quindi alla pastasciutta, ma è fondamentale riscoprire il chicco del cereale completo: orzo, miglio, riso Venere o basmati, riso rosso thailandese, grano saraceno ispirano decine di primi piatti gustosi da alternare alla pasta». Inoltre, spazio alla soia. «L'ultimo report del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro la indica tra le prime cinque raccomandazioni di consumo regolare». Per variare si possono usare anche i suoi derivati: tempeh, che si prepara come la carne, e il tofu, che va pre-trattato con una sbollentatura per migliorare il sapore e la digeribilità delle proteine.

VERDURE, ZENZERO E CURCUMA

E l'orto tipicamente italiano? Assolutamente da mettere in tavola secondo stagione e il più possibile local. Le verdure



Il couscous di grano integrale biologico Alce Nero è un'alternativa alla pasta, che consente di riscoprire il gusto e le proprietà del cereale completo (2,30 euro, 500 g).



shopping ENERGY ZONE

Le gallette di riso integrale multicereali Ecor sono a base di riso integrale, miglio, farro e grano saraceno. Nei negozi NaturaSi (1,65 euro la conf. da 200 g).



Il tè giapponese Houjicha con pochissima teina. In vendita a Milano nella Boutique Dammann Frères (4,20 euro l'etto) e sul sito di Illy (<http://shop.illy.com>, 13 euro, 25 bustine).

sfiziosi

SPIEDINI DI SEITAN

Tagliate 400 g di seitan a strisce spesse mezzo centimetro e infilate ciascuna su uno stecco di legno. Fate rosolare in una padella con 1 cucchiaino di olio d'oliva 3 minuti per parte. Sgocciolate gli spiedini, conditeli con 1 cucchiaino di salsa di soia e passateli in un piatto con 100 g di semi di sesamo. Cuocete 180 g di riso basmati in acqua leggermente salata. Scolatelo, conditelo con 2 cucchiaini di olio d'oliva e servitelo con gli spiedini decorando con prezzemolo o coriandolo.



Le polpettine Panarisselle BioLab hanno un cuore di formaggio vegetale ottenuto da riso integrale germogliato (4,40 euro la confezione da 150 g).



Il Tamari Lima è ricavato dalla fermentazione naturale di fagioli di soia e sale marino. Si usa come condimento al posto del sale e in alternativa al dado da brodo (10 euro, 500 ml).

a km zero, che hanno già contagiato ristoranti e ricettari sono più nutrienti rispetto a quelle cresciute in serra perché l'interazione con l'ambiente stimola la pianta a produrre più antiossidanti. «In ogni menù ci devono essere tutti i colori dell'arcobaleno vegetale: in inverno carote e zucca (arancioni) per avere sufficiente betacarotene; verze, broccoli e cavoli (verdi) per ferro e acido folico; finocchi e rape (bianchi) per gli antiossidanti; barbabietole e rape (rosse) per un effetto rimineralizzante. Il sapore ci guadagna con erbe aromatiche italiane e due incursioni asiatiche: zenzero e curcuma, le spezie più antinfiammatorie in assoluto», aggiunge Villarini.

MANGIARE IN LIBERTÀ

L'obiettivo del nuovo approccio, che mixa le buone pratiche mediterranee con quelle d'Oriente, non è solo fisico. «S'impara a gestire in modo consapevole la propria libertà di mangiare - e di vivere - bilanciando cibo e ambiente, pensieri ed emozioni, energia femminile (yin) e maschile (yang) in modo da conseguire

e mantenere un benessere anche emotivo», spiega Carlo Guglielmo, tra i maggiori esperti italiani di macrobiotica. «Se un tempo si vietavano molti cibi - come quelli contenenti grassi animali - oggi consideriamo sano qualsiasi alimento che sia naturale, preferibilmente integrale, di stagione e adatto al nostro clima».

DOLCI: POCCHI E FATTI IN CASA

Da eliminare, invece, le bevande e i cibi artificiali, soprattutto lo zucchero. «Per la salute è il pericolo numero uno ma viene impiegato a larghe mani dall'industria alimentare», prosegue Carlo Guglielmo. «Lo troviamo anche nei cibi biologici, che spesso contengono fruttosio, sciroppo di glucosio o sciroppo d'agave e altri dolcificanti raffinati che sono nocivi soprattutto per i vegetariani, perché hanno una valenza energetica (yin) forte che non trova un adeguato bilanciamento (yang) nel regno vegetale». La soluzione, però, non è certo rinunciare ai dolci, bensì prepararli in casa, zuccherandoli con uvetta e/o malto di cereali. Buono a sapersi!

PAROLA DI CHEF

Macrobiotica uguale ad ore e ore tra i fornelli? Un altro mito da sfatare. Con tante buone ricette

Il trucco è sapersi organizzare. Parola di Giovanni Allegro, chef, esperto di cucina per la prevenzione e docente a Cascina Rosa. I cereali integrali, per esempio, cuociono più velocemente e sono perfetti conditi al momento con vegetali di stagione, olio extravergine e un po' di tamari (salsa di soia). Tempeh e tofu? Possono diventare un secondo fast, tagliati a bastoncini e saltati in padella. Un classico super sano gli insalatini. «Benefici perché ricchi di lactobacilli che giovano alla salute dell'intestino», spiega Allegro. «Per prepararli tagliate a fette sottili verdure tonde (cipolle, rape, ravanelli, daikon, cetrioli) e mettetele in un contenitore cosparse di sale (o spruzzate di acqua e acidulato di riso o umeboshi). Coprite con un piatto, mettendoci sopra un peso. Dopo poche ore sono pronti per l'assaggio. Si possono anche conservare in frigo per quando dovrete prepararvi un sandwich o un pasto in 10 minuti».