

# INTRODUZIONE

Oggi siamo letteralmente inondati da informazioni relative al rapporto tra alimentazione e salute grazie anche al fatto che gli studi degli ultimi 20 anni hanno fatto emergere chiaramente il ruolo della dieta sbagliata e della sedentarietà nella proliferazione delle patologie più comuni e diffuse.

Le informazioni che circolano sono spesso scorrette, messe in piedi da persone incompetenti e/o finalizzate a scopo economico. La metodica usata è mescolare un po' di verità a falsità. Serve quindi una messa a punto di progetti formativi che nascano in ambito accademico.

Questo opuscolo è nato per fornire istruzioni alle pazienti entrate negli studi relativi alla cura e prevenzione del cancro mammario presso la Città della Salute e della Scienza di Torino.

Abbiamo pensato di distribuirlo anche a persone non entrate nello studio, dal momento che queste indicazioni aderiscono alle linee guida sulla prevenzione rivolte a tutta la popolazione e non rappresentano una "costrizione terapeutica" riservata ai casi patologici.

Le ricette riportate sono un utile ausilio per imparare a gustare cibi che in realtà fanno parte del nostro patrimonio culturale e che sono andati perduti dal dopoguerra a oggi.

L'obiettivo non è il calo ponderale, bensì la riduzione e/o la scomparsa della sindrome metabolica e il recupero del benessere psicofisico, al fine di ottenere longevità e un indice di stato di salute aumentati e ridurre la mortalità e l'indice di disabilità (persona viva, ma non sana e con malattie croniche invalidanti).

Il benessere psicofisico si traduce in una percezione di energia che genera forza muscolare, bellezza fisica (della pelle, dei capelli, etc.) e capacità di attivare risorse per il cambiamento (empowerment).

**Il peso non è un indice affidabile neanche se rapportato alla statura (BMI), poiché non distingue la quantità di massa magra (ossa e muscoli), peraltro pesante, dalla massa grassa.**

**Il "giro vita" è l'indice più affidabile per definire la "sindrome metabolica".**

## INDICE

L'adiposità localizzata a livello addominale, infatti, correla in modo significativo con il rischio di ammalarsi e di morire di malattie metabolico-degenerative (compreso il cancro): i dati statistici confermano un aumento di rischio di ammalarsi dell'80% e di morire del 40% rispetto alla popolazione senza sindrome metabolica. Secondo uno studio condotto presso il Centro di Prevenzione Oncologica (CPO) il rapporto giro vita/statura non dovrebbe essere superiore a 0,45 (ad esempio se la mia statura è di 176 cm, il giro vita non dovrebbe superare gli 80 cm).

**Il tessuto adiposo addominale è responsabile della produzione di adipochine** (che sono molecole con attività ormonale, regolatori del metabolismo e dell'omeostasi degli zuccheri, delle proteine coinvolte nel senso di sazietà, dei fattori di crescita e delle proteine infiammatorie); le adipochine sono responsabili dello stato infiammatorio cronico dell'obesità e creano l'ambiente adatto allo sviluppo delle patologie tumorali e degenerative.

La dieta corretta attiva la modulazione della produzione di queste molecole e comporta un cambiamento favorevole della flora microbica intestinale (**microbioma**); **la modificazione avviene attraverso un intervento diretto sul DNA**, atto ad attivare **vie di segnalazione cellulare** coinvolte nel metabolismo delle cellule tumorali e infiammatorie (**epigenetica**).

Maria Piera Mano

.....

Xxxxxx xx xxxxxxxx	p. xx
Xxxxxx xx xxxxxxxxri	p. xx

## PRIMA DI COMINCIARE

Per verdure si intendono sempre le verdure di stagione e il più possibile fresche. Sono però da evitare per il periodo di restrizione calorica le SOLANACEE, vale a dire i pomodori, le melanzane e i peperoni, perché tendono ad aumentare i livelli d'infiammazione; rientrano in questa categoria anche le patate che vanno evitate, oltre che perché solanacee, per il loro alto indice glicemico.

Per pane integrale si intende il pane fatto a partire da farina integrale e NON da farina bianca con aggiunta di crusca. È preferibile optare per un pane integrale a lievitazione naturale.

Per cereali integrali si intendono: riso, farro, miglio, orzo, avena, grano saraceno, sorgo integrali o decorticati.

Per riso integrale si intende il chicco nella sua interezza, da cui cioè è stata tolta solo la parte più esterna al chicco (la pula), mentre per ottenere il riso bianco vengono tolti anche gli strati sottostanti sino a lasciare solo l'endosperma amidaceo che passa alla fase di lucidatura, si parla infatti di riso bianco brillato.

Il riso bianco NON va consumato, perché ha caratteristiche nutrizionali opposte al riso integrale.

In commercio esistono diversi tipi di riso integrale perché tutte le varietà di riso esistenti se non raffinate sono integrali. Alcuni esempi più comuni sono: riso rosso Hermes, riso nero Venere, riso integrale Ribe, ecc.

Le varietà hanno forma del chicco differente e in generale le varietà a chicco lungo sono più indicate per piatti freschi nelle stagioni calde, mentre quelle a chicco tondo sono più indicate per preparazioni in stagioni fredde.

Per legumi si intendono: lenticchie verdi, lenticchie rosse (decorticate), fagioli, fagioli azuki, ceci, piselli, fave. Per olio evo si intende olio extra vergine di oliva.

Tutti gli alimenti sopra elencati devono essere di provenienza biologica.

### EFFETTI COLLATERALI DA MANCATA ABITUDINE AL CONSUMO DI CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

A differenza di ciò che si crede non sono le fibre e i legumi a causare gonfiore intestinale, bensì è l'assenza di microbi specifici nel nostro intestino capaci di digerirli. Per ridurre il gonfiore nell'attesa di produrre questa flora, si sottolinea l'importanza di:

1. Masticare bene. È utile, per abituarsi a masticare a lungo, associare la masticazione alla respirazione, masticando 5-7 volte inspirando e 5-7 volte espirando; contando cinque respiri, avrete masticato 50-70 volte. Gli amidi, se non sono perfettamente digeriti dalla saliva, possono fermentare nell'intestino producendo gas.
2. Introdurre i cereali e soprattutto i legumi con gradualità, le prime volte passandoli al setaccio per eliminare le bucce e le fibre più grossolane o acquistandoli decorticati.
3. Ammollare anche i cereali integrali, non solo i legumi.
4. Utilizzare alloro, alga kombu o santoreggia in ammollo e cottura.
5. Bere tisane di finocchio, melissa, camomilla, tarassaco.

### COME CUOCERE IL RISI INTEGRALE

Lavate il riso in acqua fredda sino a quando l'acqua non risulta chiara. Buttate via l'acqua e sgocciolate i chicchi in un colino a maglia fine. Mettete il riso in una pentola e aggiungete la quantità di acqua prescritta o indicata nella ricetta (rapporto minimo 1:2; rapporto raccomandato durante il periodo di restrizione 1:4).

Portate a bollore, salate e aggiungete eventuali altri ingredienti, mescolate e riportate a bollore.

Quando bolle, coperchiate, abbassate la fiamma (meglio se avrete posto sotto la pentola uno spargifiamma) e portate a cottura, senza mescolare, sino al completo assorbimento dell'acqua.

Questa procedura si può utilizzare per tutti i cereali integrali.

In caso di poco tempo si può usare la pentola a pressione (riducendo la quantità di acqua, soprattutto se si tratta di pentole a pressione di nuova generazione).

### COTTURA DEL RISI INTEGRALE IN PENTOLA A PRESSIONE

Lavate accuratamente il riso più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompifiamma, e cuocete per 25 minuti (il sibilo si deve appena udire) o per il tempo indicato sulla confezione.

Questa procedura si può utilizzare per tutti i cereali integrali.

### COTTURA DEI LEGUMI IN PENTOLA A PRESSIONE

Ammollate i legumi in acqua per le ore indicate sulla confezione con l'aggiunta di un pezzetto di alga kombu, di una foglia di alloro o di un mazzetto di santoreggia. Trascorso il tempo di ammollo, lavate accuratamente i legumi più volte, finché l'acqua rimane limpida. Metteteli nella pentola a pressione con 2 parti di acqua e portate a bollore. Chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompifiamma, e cuocete per la metà del tempo indicato sulla confezione. Se trascorso questo tempo, i legumi dovessero essere ancora duri, rimettete in cottura. Salate solo alla fine.

### DOSI CONSIGLIATE

Le dosi riportate sono quelle relative a un impatto mediamente normocalorico.

La dose di condimenti e grassi derivati da semi oleosi si può tradurre in due cucchiaini di olio evo o altri oli al dì e a un cucchiaino colmo di semi oleosi.

Se una persona ha un rapporto giro vita/statura superiore a 0,55, deve ridurre in modo proporzionale le dosi riportate (70 g di cereali e 30 g di legumi).

Se una persona ha un rapporto giro vita/statura compreso tra 0,45-0,55 può scegliere di impiegare un tempo maggiore per raggiungere il rapporto ottimale (0,45), utilizzando le dosi riportate, o di accorciare i tempi, scegliendo di ridurre le dosi. Questa opzione è consigliata se la persona è affetta da una patologia, quale, per esempio, ipertensione, iperglicemia, neoplasia, ecc.

## GLOSSARIO

### **Acidulato di umeboshi**

È un condimento che si ottiene dalla stagionatura delle cosiddette prugne umeboshi. Ha un sapore aspro-salato.

### **Amasake**

È un ottimo dolcificante per dolci e dessert ottenuto dalla fermentazione del riso integrale (o di altri cereali) con il koji (riso inoculato con *Aspergillus oryzae*).

### **Azuki**

Sono fagioli rossi. Possiedono spiccate proprietà stimolanti la funzione renale, drenanti e diuretiche.

### **Bardana**

È una pianta biennale con foglie cuoriformi e molto grandi. Se ne consuma la radice, che si raccoglie nel primo anno di vita della pianta, quando il fusto non si è ancora formato. In commercio si trova più facilmente essiccata.

### **Daikon**

Detto anche ravanello giapponese, disintossica da un eccesso di grassi e di proteine di origine animale.

### **Kombu**

Usata molto fin dall'antichità, l'alga Kombu comprende un'ampia gamma di alghe brune appartenenti al gruppo delle laminarie. È un'alga veramente importante in cucina, ove si presta per insaporire e arricchire zuppe e stufati. Cucinata insieme ai legumi, ne riduce i tempi di cottura e li rende più digeribili. La kombu inoltre agisce come depurativo naturale dell'intestino, utile anche a chi soffre di fermentazioni intestinali. Usata per secoli come rimedio per la colite, alla kombu vengono riconosciute numerose altre proprietà, come la sua funzione regolatrice dell'alta pressione sanguigna, specialmente negli anziani.

### **Kuzu**

È una pianta (*Pueraria Lobata*) dalla quale si ottiene un amido con elevate capacità addensanti. Il kuzu possiede spiccate proprietà alcalinizzanti, oltre ad avere azione curativa su tutto l'apparato intestinale; esiste in commercio una varietà selvatica di kuzu raccolto in inverno in montagna e per il quale tutte le fasi della produzione sono effettuate a mano. Viene usato in cucina per addensare zuppe, verdure, dolci e budini.

### **Miso**

Condimento salato e fermentato (da qualche mese a qualche anno) fatto con fagioli di soia e cereale (riso o orzo). È ricco di enzimi e sali minerali che costituiscono un ottimo aiuto per la digestione, mantiene sana la flora batterica intestinale, determinante per la formazione delle cellule sanguigne. L'alto contenuto di sali minerali ristabilisce l'equilibrio metabolico; la consistente percentuale di zuccheri

## GLOSSARIO

complessi lo rende un'eccezionale fonte energetica. Poiché contiene lecitina di soia e acido linoleico, abbassa il tasso di colesterolo e acidi grassi.

### **Prugne Umeboshi**

Contengono sali minerali alcalini in gran quantità, fra cui ferro, calcio, manganese, potassio, ecc. Siccome questi sali minerali vengono assorbiti solo in presenza di acido citrico, l'umeboshi è in grado di assicurarne la digestione e l'assorbimento. Ha proprietà antisettiche e antibiotiche. È un antiossidante e stimola la disintossicazione.

### **Shiitake**

Funghi che si coltivano su tronchi di castagno e quercia. Hanno un'azione antivirale, antitumorale, ipocolesterolemizzante e ipoglicemica. Eliminano il sale vecchio.

### **Shoyu**

Salsa di soia fermentata di inconfondibile sapore utilizzata come condimento salato. Quantità all'incirca uguali di soia e grano vengono sottoposte a fermentazione, utilizzando le spore del koji con acqua e sale. La miscela fermenta per 18 mesi a temperatura ambiente e viene infine pastorizzata.

### **Tahin**

Crema di semi di sesamo decorticati e macinati fino a ottenere una crema densa e oleaginosa. È ricca di proteine, sali minerali e grassi insaturi. Molto versatile in cucina, si presta per preparare creme, salse e dolci.

### **Tamari**

Simile allo shoyu ma dal sapore più deciso, il tamari è una salsa di soia fermentata prodotta senza utilizzare il grano. Originariamente era costituito dal liquido che si formava in fondo ai fusti di fermentazione del miso. Un buon tamari richiede una lenta maturazione con acqua e tamari nei barili di cedro per 18 mesi. Esistono in commercio salse di soia prodotte con proteine idrolizzate, acqua, sale, sciroppo artificiale di mais e caramello, la cui preparazione non richiede più di un giorno. Queste ultime vanno evitate.

### **Tofu**

È una preparazione a base di soia gialla, acqua e nigari (cloruro di magnesio).

# Ricette con cereali e verdure

*dosi per una persona in regime dietetico di mantenimento*

# Riso con verdure

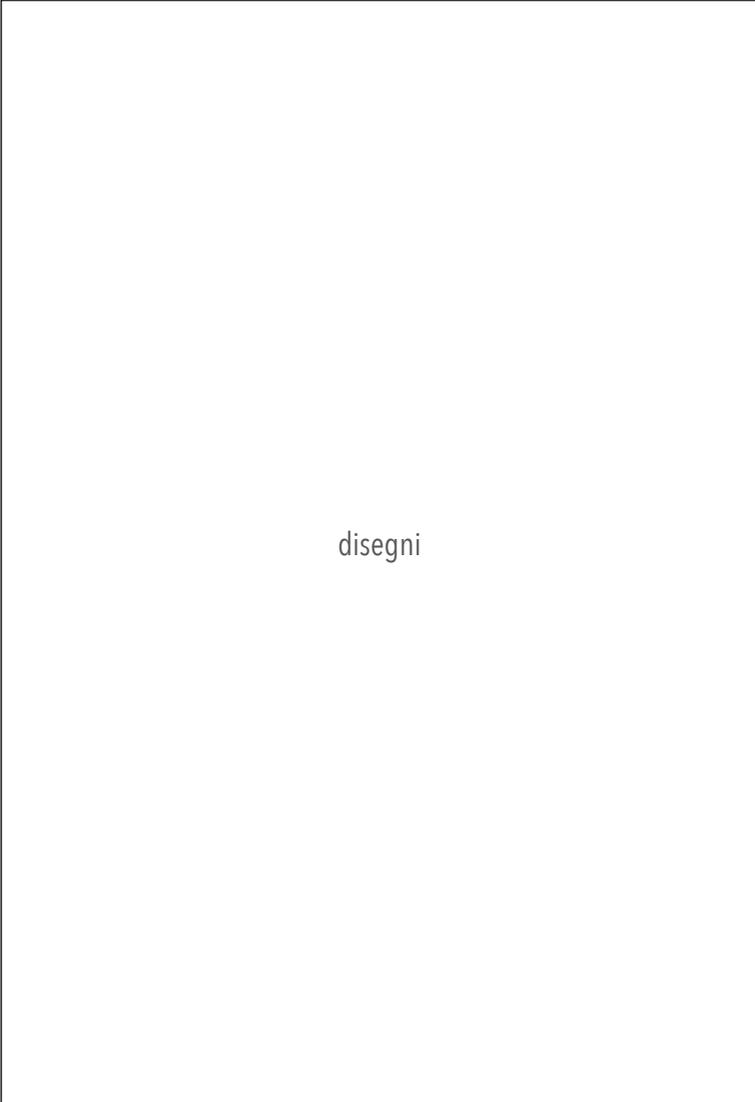
80 g di riso integrale  
(preferibilmente tondo in inverno e lungo in estate)  
160 g di acqua  
la punta di un cucchiaino di sale marino integrale  
½ cipolla  
1 gambo di sedano  
1 carota  
1 parte di verdura di stagione a piacere  
Shoyu o tamari

---

Tagliate le verdure, lavate il riso e mettetelo nella pentola con le verdure e l'acqua.

Portate a ebollizione, salate e cuocete coperto e a fuoco basso.

Mescolate e servite aggiustando il sapore a piacere con qualche goccia di shoyu o tamari.



disegni

## Riso con castagne

80 g di riso integrale  
(preferibilmente tondo in inverno e lungo in estate)  
160 g di acqua  
60 g di castagne già cotte  
oppure 30 g di castagne essiccate e messe a bagno una notte  
per ammorbidirle  
la punta di un cucchiaino di sale marino integrale

---

Lavate il cereale, aggiungete l'acqua e le castagne sbriciolate, portate a ebollizione, salate e cuocete coperto su fuoco basso.

Una volta cotto mescolate energicamente per mantecare il riso.

Guarnire e completare il piatto con verdure di stagione  
(*vd. sezione ricette con verdure*).

disegni

## Riso integrale con le mandorle

80 g di riso integrale  
(preferibilmente tondo in inverno e lungo in estate)  
160 g di acqua  
30 g di mandorle tostate e tritate  
Foglie di prezzemolo per guarnire  
La punta di un cucchiaino di sale marino integrale

---

Lavate il riso, aggiungete l'acqua, portatelo a ebollizione, salate e cuocete coperto a fuoco basso.

Una volta cotto, aggiungete le mandorle al riso, mescolando per mantecare.

Decorate il piatto con foglie di prezzemolo e servite.

disegni

# Riso invernale

½ cucchiaino di olio di sesamo o evo  
1 gambo di sedano tagliato a dadini  
½ cipolla a dadini  
1 scalogno a pezzetti  
1 carota tagliata a strisce sottili o a fiammiferi  
2 cucchiaini di radice di bardana ammollata  
acqua  
240 g di riso integrale cotto  
tamari o un pizzico di sale marino  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato

---

Mettete l'olio in una pentola e riscaldatelo, quindi disponete a strati il sedano, la cipolla, le radici di scalogno, la carota e la bardana.

Versate nella pentola una quantità di acqua pari a metà dell'altezza delle verdure e spargete con un cucchiaino il riso sulle verdure.

Coprite e cuocete a fiamma bassa per 15-20 minuti o finché le verdure non siano diventate soffici e il riso caldo. La fiamma deve essere bassa per impedire che le verdure si brucino.

Un momento prima del termine della cottura, aggiungete il tamari o il sale e il prezzemolo tritato.

Mischiate il riso e le verdure, continuate a cuocere per altri 2 o 3 minuti e servite.

disegni

# Riso integrale con salsa di porri e zucca

80 g di riso integrale

160 g di acqua

La punta di un cucchiaino di sale marino integrale

1 fetta di zucca a cubetti

½ porro

1 cucchiaino di olio evo

1 cucchiaino di shoyu

1 cucchiaino di succo di zenzero

---

Cuocete il riso coperto e a fuoco basso per 45/50 minuti con l'acqua e il sale.

Nel frattempo fate saltare in una padella con l'olio caldo il porro tagliato fine e la zucca con un pizzico di sale; aggiungete 1 dito di acqua e fate stufare le verdure per 15 minuti a fuoco basso e con coperchio.

Aggiungete poco shoyu e il succo di zenzero, quindi frullate le verdure. Utilizzate questa crema per guarnire il riso.

Completare il piatto con verdure di stagione (*vd. sezione ricette con verdure*).

disegni

# Vellutata di verdure dolci

1 fetta di zucca

1 carota

1 cipolla

1 fetta di cavolo cappuccio o verza

Acqua

Sale marino integrale

80 g di riso rosso oppure venere/nerone o basmati integrale

160 g di acqua

---

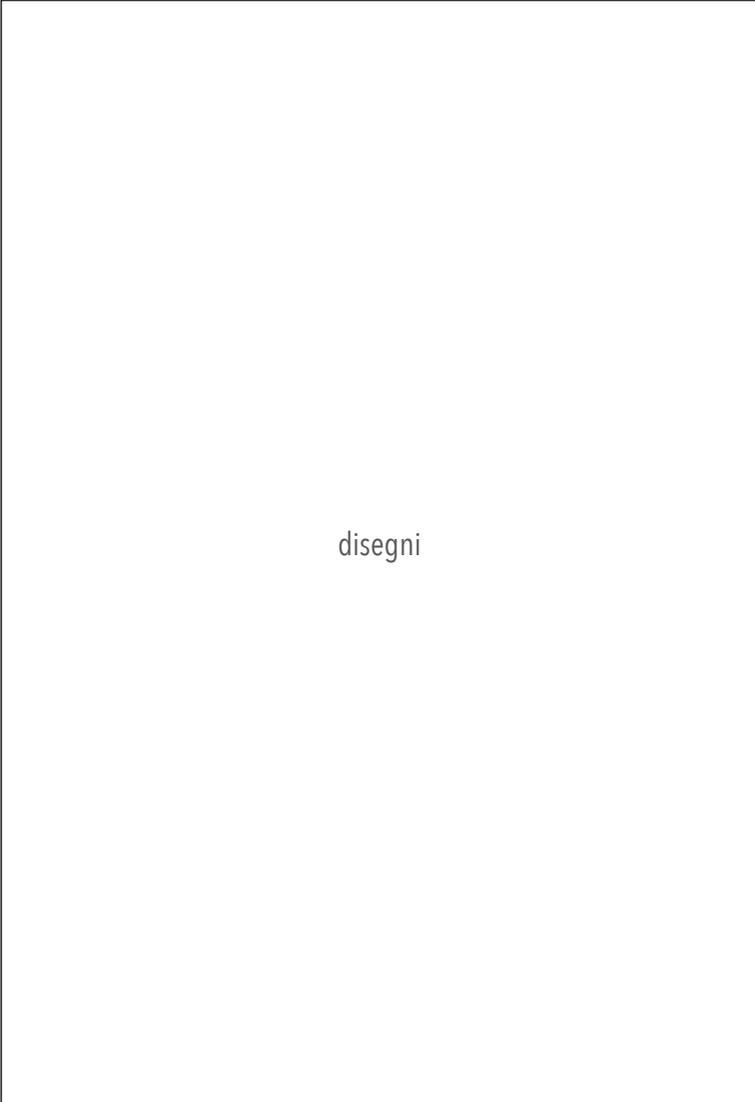
Tagliate a pezzi le verdure mondate, disponetele in una pentola, e riempitela di acqua fino a poco sotto il livello delle verdure.

Portate a ebollizione, salate e cuocere fino a quando le verdure non sono morbide.

Nel frattempo cuocete il riso con l'acqua e la punta di un cucchiaino di sale.

A cottura ultimata frullate la vellutata e aggiustate, se necessario, il sapore con shoyu o tamari.

Versate la vellutata in una fondina e disponete al centro il riso cotto.



disegni

## Vellutata di zucca

½ cipolla dorata tagliata a mezzaluna  
 1 fetta di zucca  
 1 cucchiaino di olio di oliva  
 Sale marino integrale  
 Tamari o shoyu q.b.  
 Prezzemolo per guarnizione

disegni

Mettete l'olio a scaldare e versateci la cipolla. Lasciate dorare a fuoco basso e cuocete la cipolla per circa 20 minuti senza coperchio e senza aggiungere acqua.

Pulite e tagliate la zucca a tocchi anche grossi e poneteli nella pentola aggiungendo acqua fino a due dita sotto il livello della zucca. Cuocete il tutto per circa 30 minuti.

A questo punto frullate la vellutata, aggiustate il sapore, se necessario, con sale o tamari/shoyu, servite nelle tazze guarnendole con del prezzemolo.

Se volete potete aggiungere del riso cotto (vd. ricetta precedente) oppure dei crostini di pane integrale.

## Insalata di grano saraceno

80 g di grano saraceno  
 160 g di acqua  
 un pizzico di sale marino integrale  
 1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente  
 ¼ di cimone romanesco o 1 piccolo broccolo ridotto in cimette e scottato  
 Qualche cucchiaino di crauti asciugati e tritati  
 tamari  
 succo di radice di zenzero

Lavate il grano saraceno e abbrustolitelo per alcuni minuti in una padella.

Portate l'acqua ad ebollizione, quindi aggiungete il grano saraceno e il sale; coprite e lasciate cuocere per 20 minuti.

Trasferite il grano saraceno cotto in una terrina, aggiungete il prezzemolo, insieme al cimone o al broccolo in cimette e ai crauti tritati.

Preparate il condimento, mescolando la salsa di tamari con il succo di zenzero e una quantità di acqua sufficiente a ottenere un gusto equilibrato.

Versate il condimento sul grano saraceno, mescolate e servite.

disegni

## Miglio morbido con zucca e porri

60 g di miglio  
 180 g di acqua  
 1 fetta di zucca  
 ½ porro  
 Sale marino integrale  
 Olio evo

disegni

Tagliare il porro a rondelle e soffriggetelo con un filo di olio evo, aggiungete il cereale lavato e scolato.

Fate tostare, aggiungete l'acqua, portate a ebollizione, salate, coprite e cuocete a fuoco basso per 25 minuti circa.

Nel frattempo mondate la zucca e fatela stufare in poca acqua.

Una volta morbida, frullatela e utilizzate la crema ottenuta per guarnire il miglio. In alternativa, potete tagliare la zucca a dadini e farla cuocere direttamente insieme al miglio.

A fine cottura mescolate per mantecare.

## Miglio morbido alle zucchine

60 g di miglio  
 180 g di acqua o brodo vegetale  
 1 scalogno  
 ½ porro  
 1 zuccina  
 1 cucchiaino di olio evo  
 Sale marino integrale

disegni

Mettete in una pentola il miglio e l'acqua, portate a ebollizione, salate, coprite e cuocete a fuoco basso su uno spargifiamma per circa 20 minuti.

Nel frattempo in una padella fate scaldare l'olio e fate saltare lo scalogno e il porro con un pizzico di sale.

Aggiungete le zucchine tagliate a quadrotti e fate trifolare per 10 minuti.

Quando il miglio sarà cotto, unitelo alle zucchine e mescolate bene. Tenete a portata di mano del brodo vegetale da aggiungere così da farne un piatto cremoso.

Potete guarnire con semi di girasole tostati.

# Sformato di miglio con cavolfiore e zucca

60 g di miglio lavato

180 g di acqua

Qualche cimetta di cavolfiore tagliata a piccoli fiori

1 fetta di zucca tagliata a cubetti

1 cucchiaino di cipolla tritata

2 cucchiaini di tahin

1 cucchiaino di miso di riso

Pangrattato q.b.

½ cucchiaio di olio evo

Sale marino integrale

origano

---

Saltate in pentola con olio caldo e origano la cipolla per 2 minuti quindi aggiungere la zucca, un pizzico di sale e saltate ancora 2 minuti.

Aggiungete il cavolfiore, un pizzico di sale e saltate per un altro paio di minuti, quindi aggiungete il miglio, mescolate velocemente e aggiungete l'acqua.

Fate prendere il bollore, quindi lasciate sobbollire coperto e a fiamma bassa per circa 30 minuti; a fine cottura mescolate e versate il tutto in una pirofila da forno già unta.

Schiacciate il composto con un cucchiaio e versatevi sopra una crema fatta con il tahin, il miso e poca acqua tiepida.

Cospargete con un po' di pangrattato e infornate a 180° per 20 minuti circa.

disegni

# Involtini di verza con ripieno di miglio, zucca, porri e funghi shiitake

60 g di miglio lavato

180 g di acqua

1 fungo shiitake ammollato e tagliato a pezzetti

1 piccola fetta di zucca tagliata a cubetti

½ cipolla tritata

½ porro tagliato a rondelle sottili

4 foglie di verza sbollentate

Pangrattato

Olio evo

Sale marino integrale

Shoyu o tamari

*Versione invernale*

*Versione estiva - sostituire la verza con il cavolo cappuccio*

---

Lavate il miglio e mettetelo in una pentola con le verdure e l'acqua.

Fate prendere il bollore, salate quindi fate sobbollire coperto e a fiamma bassa per circa 30 minuti.

A fine cottura mescolate bene, farcite le foglie con il composto e formate degli involtini.

Disponete in una pirofila leggermente oliata e cosparsa di pangrattato.

Spennellate gli involtini con poco olio mescolato a poco shoyu o tamari e ponete a gratinare in forno fino a quando non si sia formata una leggera crosticina.

disegni

# Ricette con cereali, legumi e verdure

*dosi per una persona in regime dietetico di mantenimento*

## Riso morbido con ceci

40 g di riso integrale  
(preferibilmente tondo in inverno e lungo in estate)  
40 g di ceci secchi  
200 g di acqua  
1 cipolla  
Sale marino integrale  
Alloro

---

Mettete a bagno i ceci per almeno 12 ore e cuoceteli per un'ora e mezzo con l'acqua, l'alloro e la cipolla tagliata a cubetti. Lavate il riso, aggiungetelo ai ceci, salate e portate a cottura.

Guarnire e completare il piatto con verdure di stagione (*vd. sezione ricette con verdure*).

disegni

## Riso morbido con lenticchie rosse

40 g di riso integrale  
(preferibilmente tondo in inverno e lungo in estate)  
40 g di lenticchie rosse decorticate  
200 g di acqua  
Sale marino integrale  
Alloro  
Timo

---

Lavate le lenticchie e il riso.

Mettete a cuocere il riso, le lenticchie e gli odori.

Cuocete un'ora o più a seconda della consistenza che si vuole ottenere. Salate verso fine cottura.

Guarnite e completate il piatto con verdure di stagione (*vd. sezione ricette con verdure*).

disegni

## Riso campagnolo

80 g di riso integrale  
(preferibilmente tondo in inverno e lungo in estate)  
160 g di acqua  
Sale marino integrale  
½ gambo di sedano  
2 foglie di cavolo  
½ cipolla  
1 carota  
½ porro  
120 gr di ceci cotti a  $\frac{3}{4}$  di cottura

---

Tagliate le verdure e mettetele in una pentola con il riso lavato, i ceci e l'acqua.

Portate a ebollizione, salate e cuocete coperto su fuoco basso.

disegni

## Risi e bisi

80 g di riso integrale  
(preferibilmente tondo in inverno e lungo in estate)  
320 g di acqua  
120 g di piselli freschi o surgelati  
½ cipolla  
Sale marino integrale  
Prezzemolo

---

Lavate il riso e cuocetelo con la cipolla, l'acqua e il sale.

A parte cuocete i piselli in acqua salata fino a quando non sono teneri, al termine aggiungete il prezzemolo tritato.

Una volta cotto il riso, mescolatelo ai piselli e servite.

Guarnire e completare il piatto con verdure di stagione (vd. sezione ricette con verdure).

disegni

# Zuppa d'orzo

40 g di lenticchie secche  
 ½ gambo di sedano tagliato diagonalmente  
 1 cipolla grande o 2 piccole sbucciate e tagliate a dadini  
 1 carota grande o due piccole tagliate a fette  
 80 g di orzo decorticato  
 400-480 g di acqua (a seconda di quanto si vuole morbido il risultato cotto)  
 la punta di un cucchiaino di sale marino integrale  
 tamari q.b.  
 quadratini di alga nori tostata o prezzemolo per guarnire

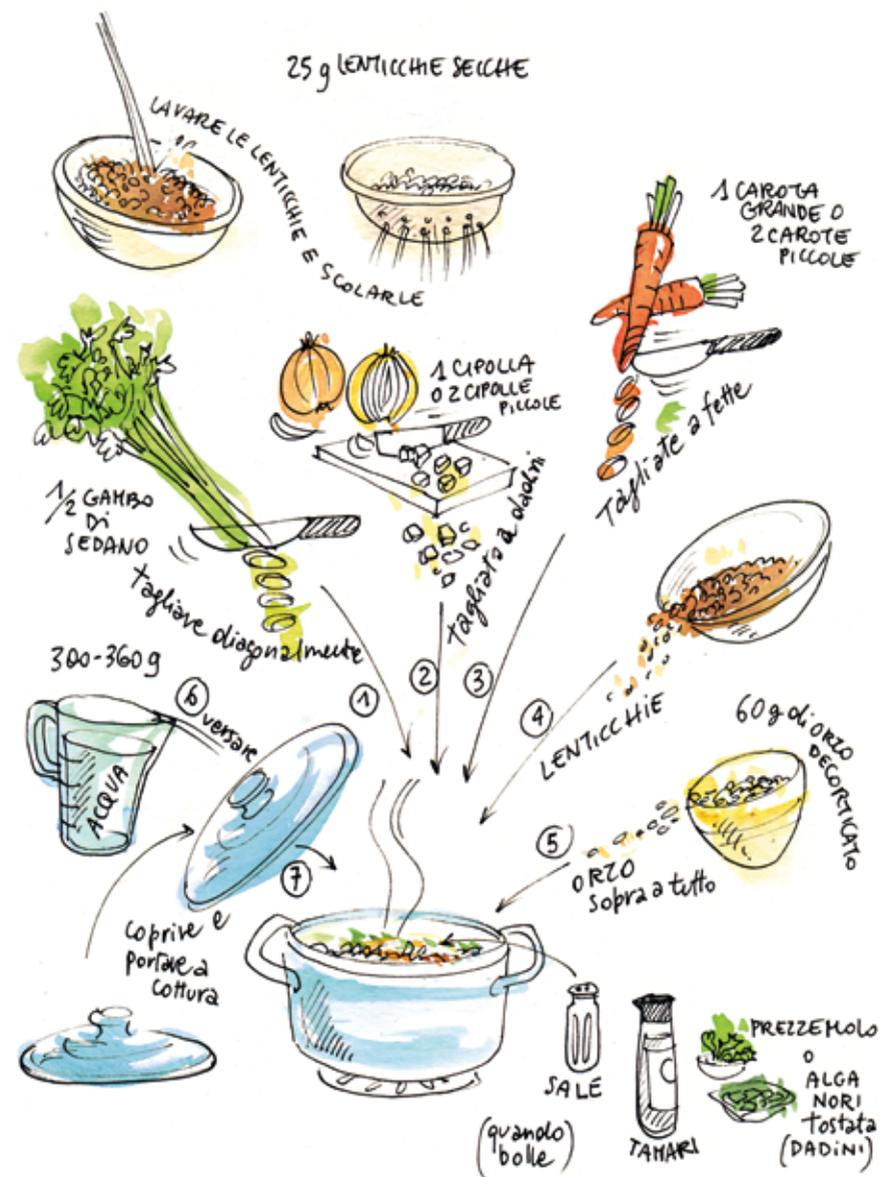
Lavate le lenticchie e scolatele. In una pentola sistemate gli ingredienti a strati iniziando con il sedano continuando con le cipolle, le carote, le lenticchie e sistemando l'orzo lavato e scolato in superficie.

Versate l'acqua lentamente fino a coprire gli ingredienti senza sconvolgere gli strati e portate ad ebollizione aggiungendo il sale prima che l'acqua inizi a bollire.

Abbassate la fiamma, coprite e portate a cottura (ci vorranno dai 35 ai 40 minuti a seconda del tempo di cottura dell'orzo e delle lenticchie indicato sulla confezione).

Guarnite con la nori tostata e tagliata a quadratini o con del prezzemolo tritato e servite.

## AGGIORNARE LE DOSI



GUARNIRE CON NORI TOSTATA O CON PREZZEMOLO TRITATO E SERVIRE

## Insalata di riso (versione invernale)

1 carota a dadini  
 1 piccolo broccolo o altra verdura di stagione  
 1 gambo di sedano a pezzetti  
 240 g di riso integrale cotto  
 120 g di ceci o piselli cotti  
 Sale marino integrale  
 Succo di limone  
 Shoyu o tamari  
 Prezzemolo tritato

---

Fate bollire le verdure in acqua e sale, mantenendole croccanti. Scolatele, aggiungetele al riso e ai legumi cotti.

Preparate una salsina, mescolando il succo di limone, la salsa di soia e poca acqua.

Versate la salsa sull'insalata di riso, mescolate e guarnite con il prezzemolo tritato.

disegni

## Insalata di riso (versione estiva)

1 carota a dadini  
 1 cetriolo o altra verdura di stagione  
 1 gambo di sedano a pezzetti  
 240 g di riso integrale cotto  
 120 g di ceci o piselli cotti  
 Sale marino integrale  
 Succo di limone  
 Shoyu o tamari  
 Prezzemolo tritato

---

Tagliate a cubetti il cetriolo.

Fate bollire la carota e il sedano in acqua e sale, mantenendoli croccanti. Scolateli, aggiungete tutte le verdure al riso e ai legumi cotti.

Preparate una salsina, mescolando il succo di limone, la salsa di soia e poca acqua.

Versate la salsa sull'insalata di riso, mescolate e guarnite con il prezzemolo tritato.

disegni

# Vellutata di piselli

40 g di piselli secchi

160 g di acqua

1 foglia alloro

Uno spicchio d'aglio

½ cipolla tagliata a dadini

1 cucchiaino di olio evo

Erba cipollina per guarnire

Sale marino integrale

Tamari q.b.

*Versione invernale*

*Versione primaverile - Usate 120 g di piselli freschi e 240 g di acqua*

---

In una pentola a pressione, scaldare l'olio di oliva extravergine e versare la cipolla tagliata a dadini.

Lasciatela imbiondire e aggiungete i piselli, una foglia di alloro, l'aglio l'acqua.

Chiudete la pentola e al fischio calcolate un'ora di cottura.

Aprite la pentola, salatela, eliminate l'alloro, l'aglio e frullate il contenuto fino a farlo diventare una crema omogenea.

Versate nelle scodelle e guarnite con erba cipollina.

Se dovete correggere il sapore aggiungete del tamari.

Completate il piatto con 160 g di riso cotto rosso oppure venere/nerone o basmati integrale.

disegni

# Zuppa di fagioli alla toscana

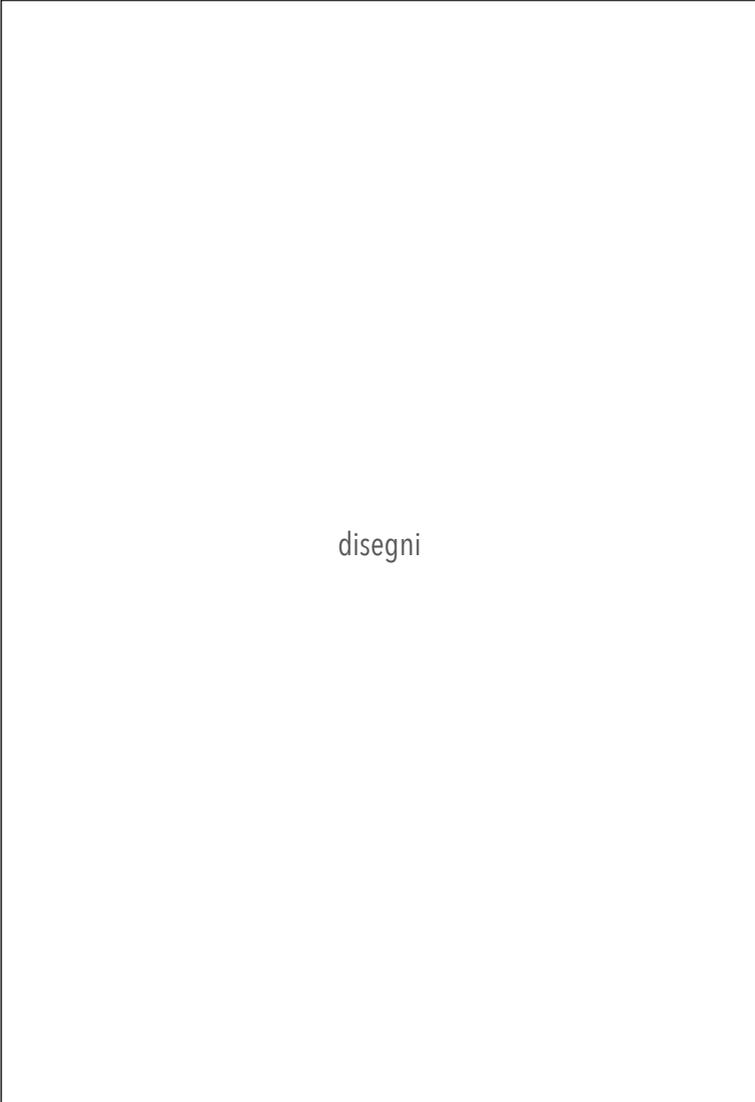
40 g di fagioli borlotti secchi  
120 g di acqua  
Qualche foglia di cavolo nero  
½ cipolla  
Uno spicchio d'aglio  
Un gambo di sedano  
Le foglie di un rametto di rosmarino tritate  
Olio evo  
2 fette di pane raffermo sfregato con aglio  
Sale marino integrale  
Una foglia di alloro

---

Mettete a bagno la sera prima i fagioli in acqua leggermente tiepida con una foglia di alloro e lo spicchio di aglio lasciato in camicia e schiacciato. Scolateli, passateli sotto l'acqua e lessateli un paio d'ore in abbondante acqua senza sale oppure metteteli in una pentola a pressione con un rapporto di acqua 1:3 e, a pressione salita, fateli cuocere per un'ora senza sale. Nel frattempo lessate il cavolo nero tagliato a listarelle in abbondante acqua e sale per circa 15/20 minuti.

Quando i fagioli saranno quasi cotti, versate in una pentola con 1 cucchiaio di olio il trito di cipolla, sedano e rosmarino rimescolando qualche minuto; aggiungete il cavolo lessato e lasciate che gli ingredienti si amalgamino fra loro. Dopo un quarto d'ora circa, unite metà dei fagioli passati al passaverdura e gli altri fagioli con il loro brodo. Salate e finite la cottura. Disponete le fette di pane in un tegame di coccio o in una zuppiera, versate sopra la zuppa.

In alternativa al pane si può completare il piatto con 60 g di pasta integrale del formato desiderato.



disegni

## Sformato di polenta e borlotti

80 g di farina di mais

240 g/320 g di acqua

Sale marino integrale

120 g di borlotti cotti

1 cucchiaino di tahin

1 cucchiaino di cipolla grattugiata

½ prugna umeboshi

---

Cuocete la polenta con l'acqua salata a fuoco basso con uno spargifiamma; quando è pronta versatela in una teglia oliata e stendetela.

A parte frullate i borlotti con il tahin, la cipolla, e la prugna umeboschi aiutandovi con l'acqua di cottura dei fagioli fino a ottenere una purea.

Versate la crema sulla polenta e infornate a 180° per 20 minuti circa.

Guarnire e completare il piatto con verdure di stagione (vd. sezione ricette con verdure).

disegni

## Ricette con legumi

*dosi per una persona in regime dietetico di mantenimento*

## Zucca e azuki

40 g di azuki secchi  
120 g di acqua  
1 pezzetto di alga kombu  
250 g di zucca a dadini  
Sale marino integrale

---

Mettete a bagno gli azuki la sera prima con un pezzetto di alga kombu. Lavateli, scolateli e cuoceteli nell'acqua con l'alga kombu per circa 50 minuti, dopo mezz'ora aggiungete la zucca a dadini e portate a cottura, salate alla fine.

Aggiungendo del cereale integrale cotto diventa un piatto completo.

disegni

## Mousse di lenticchie rosse

40 g di lenticchie rosse decorticate  
80 g di acqua o brodo vegetale  
1 foglia di alloro  
Uno spicchio di aglio in camicia schiacciato  
Sale marino integrale

---

Lavate le lenticchie e mettetele a cuocere con l'acqua e gli aromi per circa 20-30 minuti.

A fine cottura salate, rimuovete l'aglio e mescolate energicamente fino a ottenere una crema.

Gustatela così o su fette di pane integrale. Integrando con verdura di stagione, diventa un piatto completo.

disegni

## Hummus di ceci

120 g di ceci cotti e scolati  
 1 cucchiaino di tahin  
 1 cucchiaino di cipolla piccola tagliata a dadini  
 ½ prugna umeboshi  
 1 cucchiaino di erba cipollina a piccoli pezzi  
 Acqua di cottura dei ceci q.b.

---

Mettete in un frullatore tutti gli ingredienti e fate un purè aggiungendo dell'acqua di ceci, se occorre.

Guarnite con erba cipollina e servite.

Gustatela così o su fette di pane integrale. Integrando con verdura di stagione, diventa un piatto completo.

disegni

## Cannellini con cipolla rossa marinata

40 g di cannellini  
 120 g di acqua  
 ½ cipolla rossa  
 miscela composta da una parte di acidulato di umeboshi e 2 parti di acqua  
 un pezzetto di alga kombu  
 rucola  
 sale marino integrale

---

Mettete in ammollo i cannellini la sera prima con l'alga kombu.

Al mattino scolarli e metterli in una pentola con l'acqua e l'alga kombu, portarli a cottura.

Salate a fine cottura. Nel frattempo mettete a marinare la cipolla rossa affettata finemente con la miscela di acidulato e acqua.

Una volta cotti, scolate i fagioli, scolate anche la cipolla e unitela ai fagioli.

A piacere guarnite con rucola affettata finemente. Abbinando del cereale integrale cotto e verdure di stagione diventa un piatto completo.

disegni

## Lenticchie con verdure dolci in cottura a strati

40 g di lenticchie

120 g di acqua

30 g cipolle a dadini

30 g di sedano a dadini

30 g di carote a dadini

Sale marino integrale o tamari o shoyu

prezzemolo

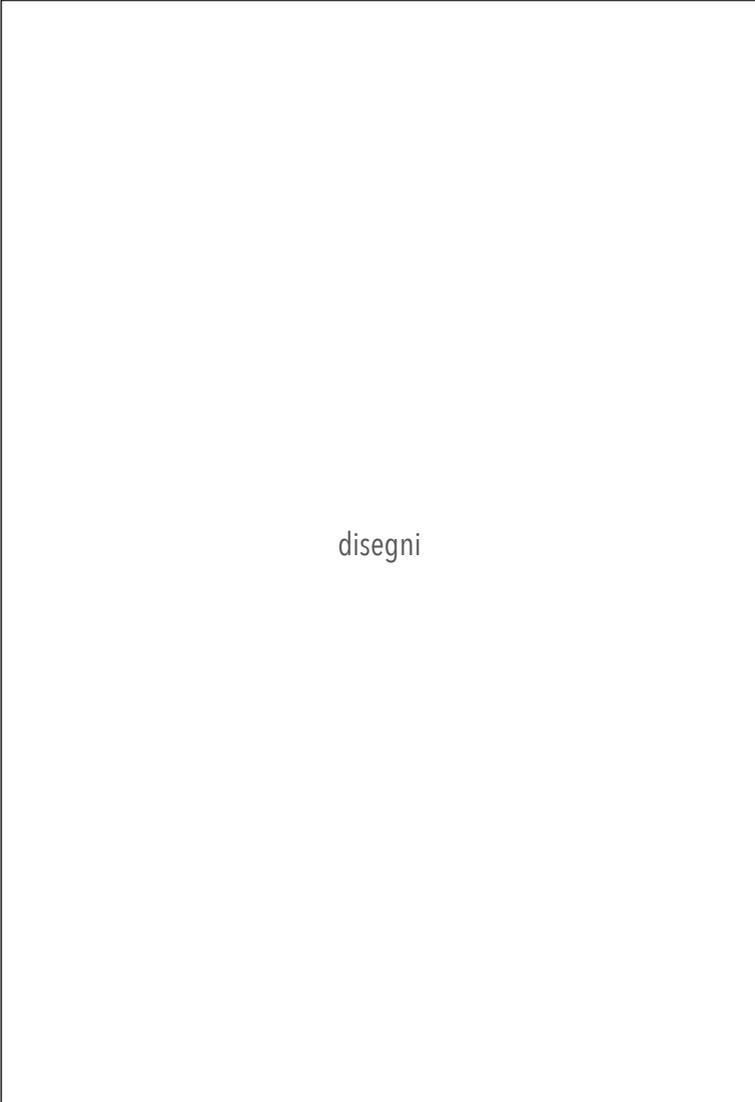
---

Lavate le lenticchie. In una pentola sistemate a strati le cipolle, il sedano, la carota e sopra le lenticchie.

Versate l'acqua lentamente per non sconvolgere gli strati, portare a ebollizione, abbassate la fiamma e coprite.

Cuocete per 40-45 minuti, condite con sale o tamari o shoyu e cuocere ancora 10-15 minuti.

Guarnite con prezzemolo. Abbinando del cereale integrale cotto e verdure di stagione diventa un piatto completo.



disegni

# Stufato di fagioli

40 g di fagioli tipo borlotti lavati e messi a bagno per 6-8 ore  
un pezzetto di alga kombu  
30 g di cipolle a dadini  
30 g di sedano a fette diagonali grosse  
30g di carote tagliate a tocchi  
120 g di acqua  
miso d'orzo (facoltativo)  
scalogno tritato per guarnire

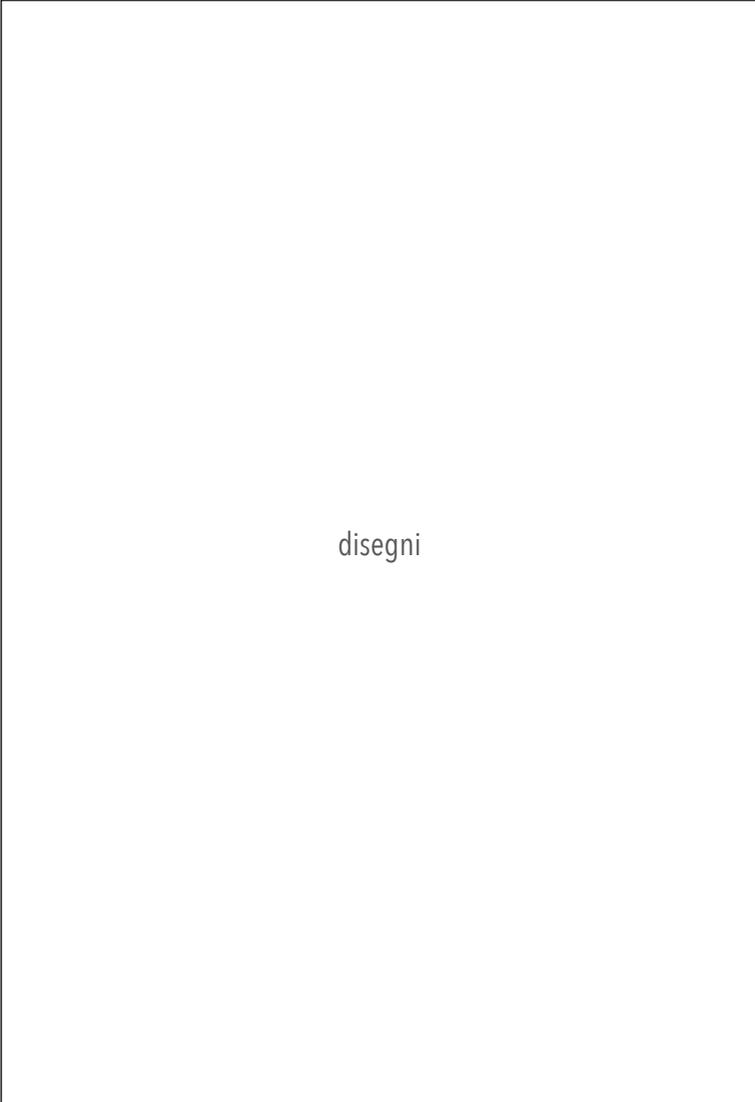
---

Riunite in una pentola la kombu, le cipolle, il sedano, le carote e i fagioli e versatevi sopra l'acqua.

Portate a ebollizione, poi riducete a fuoco moderato e portate i fagioli a cottura. Insaporite a piacere con un poco di miso d'orzo stemperato in un po' di acqua.

Fate sobbollire a fuoco lento per 10-15 minuti infine versate lo stufato in una zuppiera e guarnite con lo scalogno tritato.

Accompagnato con polenta preparata con mais integrale o con altro cereale integrale cotto e verdure di stagione diventa un piatto completo.



disegni

## Tofu strapazzato

120 g di tofu

30 g cipolle grattugiate

30 g sedano a tocchetti

30 g carote grattugiate

1 fungo shiitake ammollato e tagliato a fettine

Tamari o shoyu

Olio evo o di sesamo

---

In una padella unta con un filo di olio fate soffriggere delicatamente la cipolla, aggiungete il sedano, la carota e il fungo shiitake, salate.

Fate stufare 10-15 minuti, nel frattempo sbriciolate il tofu.

Unitelo alle verdure e lasciate cuocere ancora una decina di minuti, a cottura ultimata, spruzzate con tamari o shoyu.

Abbinando del cereale integrale cotto e verdure di stagione diventa un piatto completo.

disegni

## Ricette con verdure

*dosi per una persona in regime dietetico di mantenimento*

## Nishime di verdure

1 striscia di alga kombu  
 70 g di daikon tagliato a rondelle spesse 1 cm  
 70 g di carote tagliata a tocchi regolari o a matita  
 70 g di zucca comune o di Hokkaido tagliata a dadi di 2-3 cm con tutta la scorza (se bio)  
 70 g di cavolo cappuccio o cavolo verza tagliato a strisce  
 acqua  
 Sale marino integrale  
 Tamari o shoyu

---

Mettete la kombu sul fondo di una pentola pesante di acciaio inossidabile e sistemate a strati le verdure seguendo questo ordine: daikon, carote, zucca, e in ultimo il cavolo.

Versate nella pentola circa 1-2 dita di acqua e aggiungete qualche granello di sale, in modo da esaltare il sapore dolce delle verdure.

Portate a bollore, coprite e abbassate la fiamma al minimo.

Cuocete a fuoco lento per circa 30-35 minuti. Insaporite a piacere con un pochino di tamari e continuate a cuocere per alcuni minuti fino a che quasi tutto il liquido non si sia asciugato.

Mescolate le verdure tra loro e servite.

Abbinando del cereale integrale cotto e dei legumi diventa un piatto completo.

**PER IL DAIKON:**  
 illustrare  
 tagliare il daikon a metà x lungo e  
 poi fare a rondelle -  
rondelle a mezzaluna

disegni

## Kimpira

50 g di bardana essicata fatta rivenire in acqua

100 g di carote tagliate a bastoncini

Olio di sesamo o evo

Sale marino integrale

Tamari o shoyu a piacere

---

Fate rosolare con un filo di olio la bardana ammolata e scolata, aggiungete le carote, completate con un dito di acqua e portate a cottura coperto a fiamma bassa.

Alla fine, se necessario, completate con un filo di tamari e mescolate.

disegni

## Verde scottato

250 g di verdura a foglia verde  
(costine, biette, spinaci, cime di rapa, etc.)

Sale marino integrale

---

Lessate le verdure in acqua bollente salata per pochissimo (1-2'), cioè fino a quando diventano di un verde brillante, a quel punto scolate.

Condite con la salsa di sesamo (*vd. la ricetta più avanti*).

disegni

## Insalatini di carote e ravanelli

3 carote

1 mazzo di ravanelli o 1 piccolo daikon  
sale o acidulato di umeboshi

---

Grattugiate le carote e i ravanelli o il daikon, pressateli insieme a un cucchiaino di sale o a un cucchiaino di acidulato per almeno un paio di ore.

Ne bastano un cucchiaino o due in accompagnamento ai piatti di cereali, legumi e verdure cotte.

disegni

## Ricette di condimenti

*dosi per una persona in regime dietetico di mantenimento*

## Salsina di sesamo

2 cucchiaini di tahin

1 cucchiaino di acidulato di umeboshi

acqua

---

Mescolate il tahin e l'acidulato di umeboshi, allungando con un po' di acqua.

## Salsina alla senape

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaino di acidulato di umeboshi

1 cucchiaino di olio evo

acqua

---

Mescolate la senape, l'acidulato di umeboshi e l'olio, allungando con un po' di acqua.

## Salsina di limone e tamari

1 cucchiaino di tamari

1 cucchiaino di limone

acqua

---

Mescolate gli ingredienti e condite. Per variare si possono aggiungere un po' di cipolla tritata e un cucchiaino di olio di sesamo scaldato o un cucchiaino di olio evo.

A cura di Cristina Cuscunà  
esperta in cucina per la prevenzione e la salute  
[info@lacucinadiarmonia.it](mailto:info@lacucinadiarmonia.it)

