

Sommario

Scegliere gli alimenti	7	LA CONSERVAZIONE SOTTO VUOTO E AD ATMOSFERA CONTROLLATA	38
CHE COSA ARRIVA NEL PIATTO	7	I METODI TRADIZIONALI	39
I PRINCIPI DELL'AGRICOLTURA BIOLOGICA	7	GLI ALIMENTI IRRADIATI	41
GLI INTERVENTI MISTI	9	QUALI CONTENITORI	43
MEGLIO INTEGRALE	10	L'IGIENE IN CUCINA	44
QUANTA CARNE E QUALE	11		
COME SCEGLIERE VERDURA E FRUTTA	13	L'arte della cottura	47
I CIBI PROBIOTICI	16	COME CUOCERE I CEREALI	47
GLI ALIMENTI TRANSGENICI	20	COME CUOCERE LE VERDURE	50
COME LEGGERE LE ETICHETTE	23	COME CUOCERE I LEGUMI	53
GLI ADDITIVI	24	COME CUOCERE CARNE E PESCE	56
La conservazione dei cibi	27	GLI ALIMENTI DELLA SALUTE	61
PERCHÉ GLI ALIMENTI SI DETERIORANO	27	I NUTRIENTI	355
LA CONSERVAZIONE CON IL FREDDO	30	Indici	429
I CIBI STERILIZZATI E PASTORIZZATI	35		
GLI ALIMENTI ESSICCATI E LIOFILIZZATI	36		

~ AGRUMI ~

Per i singoli agrumi vedi le voci relative.

Gli agrumi (così chiamati per il sapore agro dei frutti) sono piante appartenenti alla famiglia delle Rutacee (sottofamiglia delle Aranzoidae), e le specie di maggiore importanza sono raggruppate nel genere Citrus, all'interno del quale sono comprese numerose sottospecie, varietà e ibridi.

Gli agrumi più diffusi sono: l'arancia, il mandarino, la clementina, il mandarancio, il limone, la limetta acida e dolce (lime), il cedro, il pompelmo, il bergamotto e il chinotto.

CONTENUTI

- L'epicarpo (la parte più esterna della buccia) contiene pigmenti (cloroplasti e cromoplasti), che conferiscono il colore giallo o arancione alla scorza, e oli essenziali (soprattutto terpeni), racchiusi in sacche o ghiandole, cui si devono le proprietà odorose.
- Il *mesocarpo* (lo strato più interno della buccia) è costituito da *fibra* (cellulosa e pectine), *flavonoidi* (antiossidanti) e *zuccheri*.
- La *parte edibile* dei frutti sono gli spicchi, contenenti il *succo* e i *semi*.
- Il *succo* è composto da *acqua*, *zuccheri*, *acidi organici* (soprattutto acido citrico), *amminoacidi*, *sali minerali* (di potassio, ma anche di calcio e di fosforo), *vitamina*

C (in misura minore anche da vitamine A e del gruppo B), *pigmenti*, *enzimi* e *pectine* (zuccheri complessi che gelificano con la cottura).

PROPRIETÀ

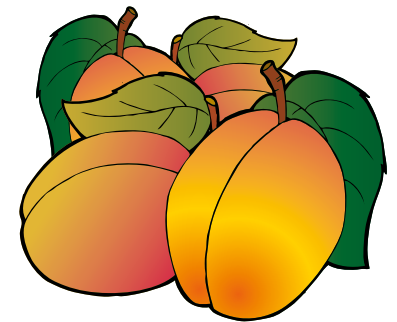
- Gli agrumi sono tra le varietà di frutta con più alto tenore di vitamina C. Il loro consumo abituale perciò costituisce un ottimo rimedio per prevenire lo scorbuto e tutti i disturbi dovuti a una carenza di tale vitamina (emorragie e fragilità dei capillari).
- La vitamina C ha proprietà antiossidanti e antinfettive; contrasta quindi l'invecchiamento delle cellule e dei tessuti e rafforza le difese immunitarie dell'intero organismo.
- *Gli agrumi sono tra i frutti meno calorici*, per l'abbondante componente acquosa e il modesto contenuto di principi nutritivi, e sono pertanto sempre indicati nelle diete dimagranti.
- *Gli agrumi stimolano l'appetito, facilitano la digestione e sono astringenti*.
- *Il succo degli agrumi è dissetante* (per il contenuto di acido citrico). Gli acidi organici, presenti in abbondanza, contribuiscono a regolare l'acidità dei fluidi dell'organismo (sangue e urina).
- *Gli oli essenziali della scorza hanno proprietà antibatteriche*. Si rivelano pertanto di grande utilità negli stati influenzali e infiammatori.

~ ALBICOCCA ~

L'albicocca è il frutto dell'albero *Prunus armeniaca*, in italiano albicocco. Rilevante è l'azione lassativa delle albicocche, soprattutto di quelle secche, dovuta alla presenza nella polpa di un particolare zucchero, il sorbitolo.

CONTENUTI

- Un etto di albicocche mature contiene tanto betacarotene da fornire quasi la metà della razione quotidiana di vitamina A necessaria a un adulto sano.
- Alcuni studi scientifici hanno evidenziato che un'alimentazione ricca di albicocche dà risultati paragonabili a quelli di una dieta ricca di fegato.



SE SONO SECHE ATTENZIONE ALLE ALLERGIE!

A parità di peso le albicocche secche, rispetto a quelle fresche, risultano più energetiche e più ricche di ferro, fibre, betacarotene e potassio. A volte, prima di essicarle, vengono trattate con biossido di zolfo (E 220) per neutralizzare gli enzimi che le farebbero marcire e per conservarne il colore naturale. Il quantitativo aggiunto non è nocivo ma, per chi è sensibile o allergico a questa sostanza, può bastare a provocare attacchi di asma.

Oltre alla vitamina C, le albicocche contengono anche le vitamine B₁, B₂ e PP, potassio, magnesio, fosforo, ferro e calcio.

LE PROPRIETÀ SALUTARI

- Le albicocche sono utili:
 - per la prevenzione di malattie degenerative come quelle cardiovascolari e tumorali, in quanto il betacarotene, oltre a essere un precursore della vitamina A, svolge un'azione antiossidante, contrastando la formazione di quelle sostanze, chiamate radicali liberi, che sono alla base dei processi di invecchiamento e di trasformazione cellulare;
 - in caso di anemia: per la loro ricchezza

di ferro è utile consumare in abbondanza albicocche sia fresche, ben mature, sia essiccate;

– *in caso di stanchezza fisica e mentale;*
– *per stimolare l'appetito;*
– *per aumentare le difese immunitarie, infatti se ne raccomanda il consumo negli stati di convalescenza;*

– *negli stati di nervosismo e di insonnia,* come equilibratore del sistema nervoso;

– *nei regimi dietetici dimagranti,* per il basso contenuto calorico e per l'elevato contenuto di fibre.

■ Per la loro digeribilità le albicocche sono particolarmente adatte all'ali-

mentazione di bambini, adolescenti e anziani.

■ Possono essere consumate anche sotto forma di succo, ottenuto per centrifugazione. Questa modalità di assunzione rende più facile e veloce l'assorbimento delle preziose sostanze da parte dell'organismo.

PER LA BELLEZZA DI VISO E CORPO

■ Le albicocche sono un aiuto anche per la bellezza, perché sono un efficace ingrediente di:

– maschere ad azione astringente;
– maschere ad azione tonificante.

~ ALGHE ~

Le alghe sono numerose specie di organismi vegetali, per lo più acquatici (in tal caso possono essere fisse o fluttuanti), che appartengono secondo una distinzione classica alle Tallofite.

CONTENUTI

■ Le alghe in genere sono tutte ricche fonti di proteine e di sali minerali. In particolare, le alghe d'acqua dolce contengono quantità maggiori di proteine; un tipico esempio è l'alga Spirulina, che agisce nell'organismo favorendo la sintesi del collagene, una sostanza di derivazione proteica presente nel tessuto connettivo che sostiene gli organi.

■ Tra le *alghe marine*, invece, il *Fucus* (altrimenti detto alga bruna o quercia marina) è ricchissimo di *iodio*, il sale minerale indispensabile per la funzionalità della *tiroide* e, di conseguenza, per il metabolismo dei grassi, mentre la *Laminaria* svolge un'*azione drenante*, favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso dai tessuti e migliorando così gli stati infiammatori.

PROPRIETÀ

– Riducono i livelli di colesterolo nel sangue, per il contenuto di fibre;

– *attivano il sistema immunitario*, rinforzando la protezione contro le malattie;

– *attivano il metabolismo*, facilitando il dimagrimento (il *Fucus* si è rivelato un ottimo coadiuvante per la cura del sovrappeso);

– *rendono voluminose le feci* (soprattutto l'uso continuato di *Fucus* produce effetti benefici sulla funzionalità inte-



stinale, senza dover ricorrere a drastici lassativi);

– *stimolano l'attività degli enzimi del fegato*: un migliore funzionamento del fegato significa una migliore disintossicazione dell'organismo, e, di conseguenza, una minore incidenza delle malattie tumorali (per queste proprietà sull'attività epatica si sono rivelate efficaci alcune alghe giapponesi).

ACQUISTO

■ Nel nostro Paese non è facile trovare le alghe per uso alimentare, tuttavia in alcuni specifici negozi di alimenti naturali o nelle erboristerie ben fornite è possibile reperire le alghe secche da utilizzare dopo averle reidratate nell'acqua. Se le alghe derivano da acque salate è bene fare attenzione alla

~ CARCADÈ ~

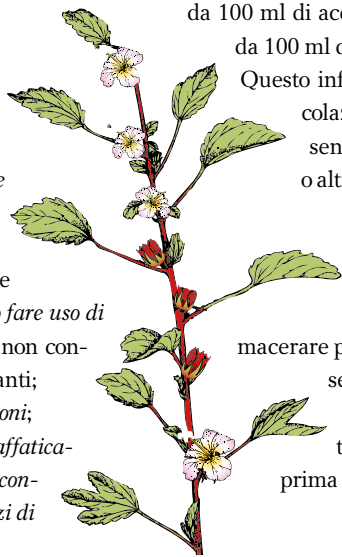
Il carcadè (o karkadè) è una bevanda ottenuta dai fiori di una particolare specie di ibisco, l'*Hibiscus sabdariffa*, pianta tropicale ad arbusto, appartenente alla famiglia delle Malvacee.

CONTENUTI

- I principi attivi del carcadè sono:
 - una discreta quantità di *vitamina C*;
 - *antociani* e *flavonoidi*, pigmenti vegetali con proprietà antiossidanti, che conferiscono alla bevanda il colore rosso;
 - *fitosteroli*;
 - *acidi organici*, in particolare acidi tartarico e citrico (circa 13,5%), dai quali deriva il sapore acidulo.

PROPRIETÀ

- Il carcadè, oltre ad avere spiccate proprietà dissetanti, è efficace per:
 - *regolare le funzioni digestive ed epatiche*;
 - *stimolare la corretta funzionalità del tratto intestinale*;
 - *favorire la diuresi*;
 - *la sua azione sedativa*.
- È quindi utile:
 - *come rinfrescante*;
 - *per reintegrare le perdite di liquidi* dopo stati febbrili o forti sudorazioni;
 - *in sostituzione del tè e del caffè, per chi non può fare uso di bevande nervine*, poiché non contiene principi attivi eccitanti;
 - *per prevenire le costipazioni*;
 - *contro la sensazione di affaticamento e la mancanza di concentrazione dovute a sbalzi di pressione*.



INFUSO CALDO

- Un infuso di carcadè si prepara con 10 g di fiori secchi, lasciati per 10 minuti in 1 litro d'acqua portata a ebollizione. Per ottenere effetti rinfrescanti se ne può bere fino a 1 litro al giorno. Produce un leggero effetto diuretico bevendone una tazza ai tre pasti principali; per prevenire le costipazioni bastano 2 tazze al giorno.

■ Si può preparare un ottimo *infuso depurativo* con:

- 1 cucchiaino di fiori di carcadè, 2 cucchiaini di frutti di rosa canina, 2 cucchiaini di fiori di arancio dolce.

La miscela si lascia in infusione per 10 minuti in un liquido bollente composto da 100 ml di acqua minerale naturale e da 100 ml di succo di mela limpido.

Questo infuso si beve prima della colazione e lontano dai pasti senza aggiungere zucchero o altri dolcificanti.

INFUSO FREDDO

- Un ottimo sedativo si ottiene mettendo a macerare per 30 minuti 10 g di fiori secchi in 1 litro d'acqua fredda. Si consigliano 2 tazze al giorno, di cui una prima del sonno notturno.

~ CARDAMOMO ~

La scienza botanica identifica il Cardamomo con il nome di *Elettaria cardamomum*.

CONTENUTI

- La sostanza più interessante contenuta nei semi di cardamomo è l'olio essenziale, che si può anche estrarre, e che racchiude in sé i principi terapeutici di questa spezia. Il cardamomo contiene anche una sostanza amidacea (particolare tipo di zucchero complesso che viene metabolizzato lentamente dall'organismo).
- Nei semi di cardamomo è inoltre presente un colorante giallo, contenente piccole dosi di *betacarotene* (sostanza che nell'organismo viene attivata e trasformata in vitamina A).



■ Il cardamomo ha inoltre una *modesta azione battericida* sui possibili germi patogeni (germi che possono provocare malattie), presenti nella bocca e nel tubo digerente, e per questo motivo ha un'azione *anticariogena* (contrasta cioè la formazione di carie dentali).

■ Un altro effetto terapeutico del cardamomo è quello di *attenuare l'alitosi*: basta masticarne i semi interi.

■ Agisce con efficacia anche come *coadiuvante nella cura di raffreddori, tosse, bronchiti*, e come *febrifugo* (abbassa cioè la febbre).

■ Vi sono effetti terapeutici, supposti ma non dimostrati, che indicherebbero nei *semi di cardamomo* un forte *potere lassativo*; tale effetto, però, pare avere un fondo di verità solo nel caso se ne ingeriscano dosi massicce.

Non sono necessarie eccessive precauzioni nell'utilizzare il cardamomo per aromatizzare o esaltare il gusto dei cibi, perché questa spezia non può che recare effetti benefici.

PROPRIETÀ

- Oltre a rendere i cibi più appetitosi, il cardamomo è in grado di favorire la secrezione dei succhi gastrici, preparando così lo stomaco ad accogliere e digerire con maggiore facilità gli alimenti.
- I semi di cardamomo sono in grado di bloccare il senso di nausea e il vomito, oltre ad agire inibendo i reflussi gastrici (rigurgiti acidi).
- Questa spezia agisce beneficamente su tutto il tratto digestivo e intestinale, contrastando la formazione di gas, causa di disturbi come l'*aerofagia*.
- Per usufruire degli effetti benefici, è sufficiente bere dopo ogni pasto un *infuso* fatto con un cucchiaino di semi di cardamomo in una tazza d'acqua calda.

USO ESTERNO

■ Il *potere battericida* del cardamomo si rende utile anche per *disinfettare le piccole ferite*; inoltre, l'*olio essenziale* agisce come *anestetico naturale*; a questo scopo, è sufficiente spargere la polvere dei semi sulle piccole escoriazioni.