



LISTA DEI RIMEDI

“IL CIBO È LA CURA NON IL NEMICO”

Qui di seguito troverete una serie di “rimedi”, magari non tradizionali della nostra cultura ma sicuramente strategici per raggiungere alcuni importanti risultati.

- MISO
- POLLINE
- GHI
- ALGHE
- GERMOGLI



Dott.ssa Enrica Rotondo

+39 375 531 6040
info@melosgrano.it
www.melosgrano.it

MISO

Pasta bruna di fagioli di soia fermentati originaria del Giappone. Raccomandata come fonte di B12 per i vegani, è un ottimo elemento per ripristinare l'integrità e la funzionalità della mucosa intestinale poiché ricca fermenti lattici vivi, veri alleati nella corretta assimilazione intestinale delle proprietà nutritive di ogni alimento.

Se consumato come bevanda calda **PRIMA dei pasti**, come si usa in Giappone, migliora la digestione, stimolando la peristalsi, la secrezione di enzimi digestivi gastrici e riscalda il tratto gastrointestinale, preparandolo a ricevere un vero pasto.

Basta bollire dell' acqua, metterla in una tazza e aggiungere 1 cucchiaino di miso, sciogliere e bere. Il sapore è molto gradevole e salato. Il miso può essere prodotto dalla fermentazione di soia, riso o orzo e quindi il sapore varierà a seconda del legume o cereale di origine. Il mio preferito è sicuramente quello di soia a seguire quello di riso; quello di orzo ha un gusto più deciso. Leggere comunque gli ingredienti per accertarsi che sia Gluten free se si è celiaci.

Puoi anche preparare la variante "Zuppa di miso Classica" che è meno rapida dell' altra ma comunque facilissima. Insieme all' acqua fai bollire una carote tagliata alla julienne, qualche rondella di scalogno (o porro), sfilacci di alga Wakame e quadratini di tofu. Giunta a bollore versa in una tazza e aggiungi un cucchiaino di miso.

Il miso **NON VA MAI COTTO** poiché si ucciderebbero tutti i probiotici al suo interno! Ottima fonte di proteine ogni cucchiaino abbondante fornisce dai 2,5 ai 3,5 gr di proteine complete.

Scopri con me qual è il momento migliore per berlo!

POLLINE

Insieme al miele, alla propoli e alla pappa reale, è uno dei prodotti delle api, alimenti magici e spirituali per molte culture del pianeta. Le api esistono da 150 milioni di anni e l'antico Egitto è la culla dell'apicoltura. Per ricchezza di storia e leggende solo il cacao può competere con quelle che circondano questi prodotti.



Questi prodotti rientrano nella categoria dei **SuperFood** e sono una fonte di nutrimento molto concentrato. Tuttavia è importante ricordare come questi benefici derivino esclusivamente da prodotti che siano **BIOLOGICI/SELVATICI, CRUDI e NON FILTRATI**.

Questo non per mera etica, quanto per come vengano prodotti.

È importante sapere infatti che i mieli non biologici, derivano da api nutrite con **SCIROPPO DI MAIS** ad alto contenuto di fruttosio (perché tutto il miele viene loro sottratto per la raccolta) e i fiori da cui le api si procurano il polline sono spruzzati di pesticidi...

Alla luce della recente sindrome dello spopolamento degli alveari e della crisi di impollinazione, che investe soprattutto l'apicoltura industriale non biologica, è **IMPORTANTE SOSTENERE** gli apicoltori che scelgono pratiche biologiche ed etiche.

Quindi tra scegliere un miele da 3 euro al supermarket meglio non comprarlo. Cercarlo invece nei mercatini cittadini o alla fiere.



PROPRIETA'

- E' un alimento **alcalino**
- Contiene **tutti i 22 amminoacidi** proteogenici (quindi anche gli 8 essenziali)
- Ricchissimo di **antiossidanti** che agiscono come anti-aging neutralizzando i radicali liberi
- Contiene vit. C, D, E e massicce dosi di quasi tutte le vitamine del complesso B, in particolare di **ACIDO FOLICO** (vitamina B9), ma non B12, che agiscono da **SCUDO anti-stress**
- Contiene 14 acidi grassi tra cui gli essenziali, e 60 oligoelementi, tra cui i minerali

- Contiene **11 enzimi** diversi, tutti utili per la nostra digestione. 130 gr di polline sono in grado di coadiuvare la digestione di un chilo e mezzo di cibo!
- Aumenta la forza, resistenza, energia e velocità: ottimo per una ripresa veloce **post allenamento**.
- Favorisce la crescita e definizione muscolare poiché contiene fino al **25% di proteine**, è infatti una delle fonti di proteine biodisponibili più ricche del pianeta: se si fanno i conteggi contiene proteine in misura 5-7 volte superiore alla carne, alle uova e al formaggio e poiché le proteine contenute nel polline sono pre-digerite sono di facile assimilazione
- Contiene alte dosi di **rutina** un flavonoide che agisce da antiossidante, rafforzando le pareti dei vasi sanguigni, riduce gli edemi poiché regola positivamente la circolazione linfoemática, riduce l'ossidazione colesterolo LDL, e agisce da antistaminico neutralizzando molte allergie.

COME ASSUMERLO?

Per un maggiore assorbimento consiglio di mettere un cucchiaino colmo di polline in un **bicchierino d'acqua** e lasciarlo sciogliere anche per 1-2 ore, aggiungere qualche goccia di limone e bere. Un modo è prepararlo a colazione, e berlo a metà mattina. Se vai al lavoro e non riesci a farti una boccettina con il tuo polline e acqua, preparalo la mattina e bevillo quando torni. Sempre a stomaco vuoto per un miglior assorbimento.

Io personalmente amo aggiungerlo allo **yogurt**: quando si scioglierà darà delle variopinte sfumature di arancioni e gialli!

GHI

Per tutti gli amanti del burro, vi presento il Ghi o BURRO CHIARIFICATO, un burro privato delle sue componenti acquose e proteiche (caseine) che per questo può essere conservato fuori dal frigo fino a 6 mesi, senza perdere le vitamine (A ed E). Il burro chiarificato ha origini indiane, dove è considerato un cibo sacro, per le sue molte proprietà tanto da essere utilizzato anche del sistema medico tradizionale dell'India: l'Ayurveda.



PROPRIETA' E BENEFICI

- E' **adatto** a chi è **intollerante al lattosio** e ai suoi derivati, poiché né è totalmente privo (il lattosio caramellizza durante la cottura e si deposita sul fondo, rimanendo poi nella garza)
- Il Ghi, è una forma unica tra tutti gli oli edibili perchè grazie al suo alto punto di fusione, **non brucia** durante la cottura ad alta temperatura, cosa che invece succede al burro, alla margarina e a certi tipi di olio. Viene infatti usato per friggere perché resiste fino a 250 C°!
- **E' facilmente digeribile** perchè composto da acidi grassi a catena corta che sono digeriti e assimilati velocemente, convertendosi in energia facilmente disponibile.
- **Stimola il sistema immunitario** grazie alle sue forti proprietà antivirali.

PREPARAZIONE

Per fare il ghi consiglio assolutamente di comprare il burro biologico.

1. Metti 500 gr burro casseruola dal fondo spesso quindi cuocilo a fuoco lento mescolando di tanto in tanto, finchè inizia a bollire.
2. Quando la superficie si copre di spuma bianca, abbassa la fiamma il più possibile e continua a cuocere. Con una schiumarola togli la schiuma che si è formata.
3. Una volta raggiunto un colore dorato chiaro, tale da riuscire a vedere il fondo della casseruola, spegni il fuoco (ci vorranno dai 30 ai 60 minuti, dipende dalla larghezza della padella, dalla qualità del burro e dal tipo di fornello, elettrico o a gas)
4. filtra il burro con un colino con un panno sottile sopra, versandolo in un barattolo di vetro, asciutto e pulito. Ecco pronto il Ghi!

Per 500 gr di burro si ottengono dai 300 ai 400 gr di burro chiarificato.

N.B. fai in modo che il ghi non entri in contatto con l' acqua, per esempio usando un cucchiaino bagnato, perché ciò lo farebbe irrancidire.

ALGHE

Chiamate Verdure di Mare sono tenute in grande considerazione per le loro straordinarie proprietà nutritive: possiedono infatti un eccellente patrimonio vitaminico e minerale, contengono clorofilla, enzimi e sono una eccellente fonte di proteine ad altissima digeribilità, utilissime nell' integrazione delle **diete Vegane e Vegetariane**, nelle patologie a ridotto assorbimento intestinale (**IBD**) e in **Gravidanza**. Le alghe infatti forniscono i preziosi acidi grassi insaturi della serie **Omega-3** (acido alfa-linolenico) che per conversione enzimatica diventerà EPA (Acido EicosaPentanoico) e DHA (acido Docosaesanoico). acidi indispensabili per la salute del Sistema Nervoso e in particolare per il suo corretto sviluppo, sia nell' ultimo

trimestre di gravidanza, che nei primi mesi di vita. Le alghe sono inoltre altamente alcaline.

ATTENZIONE: in una cosa così piccola sono concentrate molte proprietà per questo trovano molte applicazioni in clinica, ma come, al solito, **non per tutti sono adatte**. Stiamo parlando di alimenti potenti, per cui consiglio sempre una chiacchierata con il tuo nutrizionista prima di assumerle. Per esempio visto l'elevato contenuto di iodio possono stimolare in maniera eccessiva l'attività della tiroide.

Esistono moltissimi tipi di alghe, si va dalle microscopiche (dette alghe verdi-azzurre, come la spirulina) alle giganti (possono raggiungere centinaia di



metri di lunghezza) e di dimensioni intermedie. Io vi parlerò delle ultime. Hanno colorazione diverse (verde, giallo, rosso, rosso-violaceo, azzurro, blu, bruno), a seconda del loro habitat: le alghe verdi vivono in superficie, le rosse nelle acque profonde, le brune a una profondità intermedia.

PROPRIETA' delle alghe atlantiche:

- **Proteine ad alto valore biologico:** compensano le proteine degli altri alimenti, in quanto contengono tutti gli aminoacidi essenziali e 9 non essenziali
- Vitamine A, C, gruppo B, queste ultime utili per arricchire il sangue perché stimolano la produzione di cellule ematiche dal midollo osseo
- Fonte maggiore di sali minerali (calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio) e oligoelementi (praticamente tutti ma in particolare: iodio, silicio, zinco, manganese, rame, selenio)
- Le loro **abbondanti fibre** sono sazianti e facilitano il transito intestinale.

- Rafforzano le **ossa, i capelli e le unghie**.
- Oltre a nutrire, stimolano il **metabolismo e la circolazione**, aiutano a controllare il peso e **rinforzano il Sistema Immunitario**.
- Combattono lo **stress ossidativo** e prevenire le malattie croniche.
- Per gli effetti **antinfiammatori** di cui godono, le alghe sono ottimi alleati per combattere i sintomi dell'osteoporosi e dell'artrite reumatoide.
- **Depuranti** dell'organismo, legano i metalli pesanti.

Un componente particolarmente interessante delle alghe è rappresentato dall'**algina**, di cui sono particolarmente ricche le alghe brune. L'acido alginico e i suoi sali sono noti per le **proprietà chelanti**, ossia sono in grado di legare i metalli pesanti (piombo, cadmio, arsenico, mercurio) e numerose altre sostanze tossiche che verranno eliminati dall'organismo attraverso le feci.

Per questa proprietà le alghe diventano un alimento principe della dieta di coloro che si ritrovano costretti a vivere in ambienti particolarmente contaminati.

Allo stesso tempo questo implica che se crescono in acque inquinate, saranno a loro volta inquinate. Ecco perché è bene controllare la provenienza, e preferire quelle cresciute in regime biologico certificato. Cercate quelle che provengono dal **Mare del Nord Europa** (assolutamente non quelle made in Japan). Tra le macroalghe, Nori, Wakame, Dolce, Kombu, Arame sono le più usate. Le puoi trovare nei negozi biologici o nei grandi supermercati che trattano anche prodotti asiatici.

Presto sul [Blog](#) potrai leggere un articolo dedicato alle alghe per scoprire i diversi usi e consumi di ognuna, le diverse proprietà e come usarle in cucina!

GERMOGLI

Fra gli alimenti proteici vegetali, i germogli sono i più sorprendenti: tutti contengono quantità di proteine di alta qualità e molti di essi, tra i quali l'erba medica (o Alfalfa), l'erba di grano, i germogli di lino, di soia, di piselli, ceci e fagiolo mungo contengono tutti gli 8 amminoacidi essenziali.

Il seme contiene in se tutte le informazioni genetiche e il nutrimento necessario per diventare una nuova pianta. Quando inizia la germogliazione il seme è al massimo del proprio potenziale energetico e nutritivo poiché tutte le riserve di proteine, lipidi e carboidrati vengono scisse per fornire energia al seme per far nascere la futura piantina. Il contenuto di questi, come quello delle vitamine si moltiplicano in modo esponenziale. Questa scissione di macromolecole in molecole più piccole, affinché possano essere usate dal seme, fa sì che lipidi, proteine e carboidrati siano pre-digeriti, così che quando li mangiamo sono di immediata digestione e quindi assimilazione.

Il germoglio rappresenta **l'energia del risveglio**, che rigenera, rinnova e aiuta a

lasciar andare tutto ciò che è vecchio: un alimento perfetto per la primavera! I germogli inoltre sono alcalini, utili per detossificare un corpo in acidosi. Includere i germogli nella tua alimentazione è uno dei modi più semplici ed economici di procurarsi una quantità concentrata di sostanze nutritive, proteine ed energia vitale. Oltre ai semi, tutto ciò di cui hai bisogno per far crescere i germogli è 1 minuto al giorno, qualche semplice strumento, acqua, temperatura tra i 20-28 ° C, ossigeno e luce (indiretta).



Possiamo dividere i germogli in 3 macro aree:

1. **A FOGLIA:** erba medica (alfalfa), ravenello, trifoglio rosso
2. **DI LEGUMI:** azuki rossi, azuki verdi (fagiolo mungo), fieno greco, lenticchie, piselli
3. **DI CEREALI:** avena, farro, grano, kamut, segale

I semi da germogliare devono essere di buona qualità, per questo consiglio di comprarli biologici.

COME FARE?

Metodo del Barattolo. Ti servirà un barattolo di vetro, un pezzettino tulle e un elastico.

1. **Ammollo:** in un barattolo da 800 a 1500 ml metti 1 cucchiaio e mezzo per i germogli a foglia, per i germogli di legumi metti un quarto di bicchiere nel barattolo, per i germogli di cereali riempi il barattolo fino a un terzo, perché si espandono pochissimo. Riempi il barattolo con una quantità di acqua tiepida pari a doppio della quantità di semi e lasciali in ammollo per 8-12 ore. Metti un po' di tulle (quello dei confetti) come "coperchio" e fermalo con un elastico: fungerà anche da filtro per il risciacquo.
2. **Risciacquo:** passate le 8-12 ore svuota il barattolo dall'acqua di ammollo, facendola passare attraverso il tulle. Sciacqua bene i semi, riempiendo il barattolo d'acqua tiepida e scuotendolo leggermente, facendolo roteare in modo che anche i semi sottostanti vengano sciacquati. Svuotalo e ripeti questa operazione finché l'acqua risulterà trasparente. Affinché i semi possano germogliare, devono rimanere umidi ma senza acqua in eccesso quindi per assicurarti che tutta l'acqua fuoriesca, lascia il barattolo rovesciato per 5 minuti, con un'inclinazione di 45°.

- 3. Una casa per i germogli:** per far crescere bene i germogli, trova un angolo della cucina che sia **ben ventilato e in semi oscurità**: i germogli di cereali vogliono questa penombra per tutto il tempo di germogliazione mentre i germogli a foglia vogliono la luce indiretta del sole per gli ultimi 1-2 giorni di germogliazione, per far avvenire la fotosintesi.
- 4. Bagni quotidiani:** per mantenerli umidi è necessario **bagnarli 2 volte al di** fino al momento del raccolto. I germogli di cereali, se bagnati troppo, rischiano di fermentare, per cui va bene semplicemente vaporizzarli, anziché essere immersi ogni volta nell' acqua. I germogli a foglia e quelli di legumi invece necessitano di più risciacqui e per farli ripetere il procedimento descritto al secondo passo.
- 5. Raccolta:** i tempi di raccolta variano a seconda del germoglio: quelli di cereali sono i più veloci perché germogliano in 2-3 giorni. I germogli di legumi impiegano 2-4 giorni ed è bene raccogliarli prima che sviluppino la fogliolina. Quelli a foglia invece ci mettono 5-7 giorni a germogliare e sono al massimo del loro potere nutritivo quando sviluppano la fogliolina verde.
- 6. Rimozione dei tegumenti:** prima di consumarli è bene rimuovere i tegumenti: estrarre delicatamente i germogli dal barattolo, avendo cura di non romperli e riporli in una bacinella colma d' acqua. Rigira gentilmente i germogli con la mano per facilitare il distacco dei tegumenti, che verranno a galla o si depositeranno sul fondo mentre i germogli galleggeranno a mezz' acqua. I germogli di cereali non necessitano di questo processo poiché già decorticati.
- 7. Conservazione:** i germogli si conservano in un contenitore in frigorifero fino a una settimana, l'importante è che siano ben asciutti, quindi dopo aver tolto i tegumenti,asciugali usando una centrifuga da insalata.

N.B. è facile che i germogli sviluppino **muffe** se sono in ambienti troppo umidi e con scarsa ventilazione quindi ricordati sempre di scolarli bene dopo ogni risciacquo, consenti una buona ventilazione ed evita di riempire eccessivamente il barattolo di semi perché ciò ostacola il drenaggio dell' acqua e la ventilazione (ad eccezione dei fagioli verdi di soia, il così detto fagiolo mungo, i cui germogli crescono bene quando stipati!)

Perfetti per arricchire le tue insalate, per "incroccantire" risotti, per aggiungere un tocco fresco alle insalate di cereali e per nutrirti di energia vitale. Ottimi per la primavera così come per l'estate, per reintegrare Sali e vitamine.