

Una guida Mepha per
rimanere sani



Taste it!

mepha



Alimentazione sana? – Manca il tempo!

- | | |
|--|----|
| ■ L'uomo sa ancora mangiare? | 4 |
| ■ Ritorno alle radici | 11 |
| ■ «Papà, ma dove crescono i Big Macs?» | 19 |

Guida a uno stile di vita sano

- | | |
|--|----|
| ■ Risanamento efficace del bilancio dell'alimentazione | 26 |
| ■ L'alimentazione come risorsa di salute | 32 |
| ■ L'importanza delle piccole cose | 41 |

Semplice, sano, veloce!

- | | |
|--|----|
| ■ Le quattro stagioni (culinarie) | 50 |
| ■ La salute dalla frutta | 53 |
| ■ Cibi sani e gustosi | 66 |
| Primavera – risveglio della natura | 68 |
| Delizioso menu primaverile | 70 |
| Estate – la stagione della dolcezza | 74 |
| La leggerezza in tavola | 76 |
| Autunno – i piaceri del raccolto | 80 |
| L'oro autunnale nel piatto | 84 |
| Inverno – la natura accanto al caminetto | 88 |
| Per concludere l'inverno in bellezza | 90 |
| ■ Alcune «perle» da leggere | 94 |

Alimentazione sana? – manca il tempo!

L'industria alimentare ci fornisce giornalmente un'offerta così sovrabbondante che noi consumatori quasi ci perdiamo. Frutta e verdura si trova nei negozi tutto l'anno, sta scomparendo la cucina basata sui prodotti di stagione. Come seguire un'alimentazione sana non è un mistero e tutti dovremmo sapere come fare. Tuttavia, nella nostra vita frenetica ricorriamo spesso e volentieri alla scusa che «manca il tempo per nutrirci in modo sano».

Analizzare il proprio comportamento alimentare è già molto, tanto più che i cibi sani sono anche molto gustosi.
– Buon appetito!



L'uomo sa ancora mangiare?

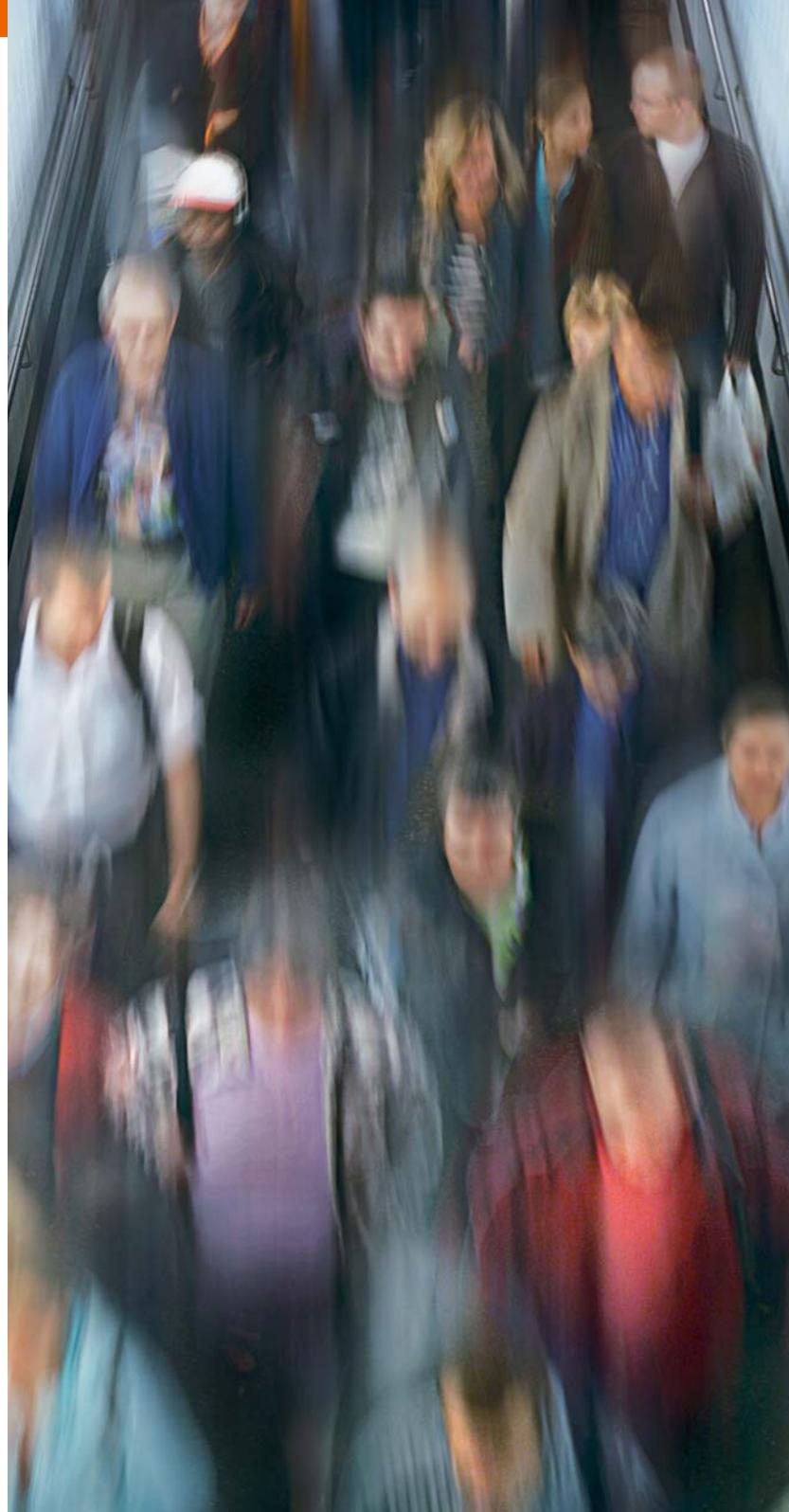
Il mercato è pieno di guide sull'alimentazione che ci vogliono insegnare che cosa si può mangiare e che cosa si deve bandire dalla tavola. Consumare ogni giorno verdura e frutta in abbondanza e fare attenzione ai grassi contenuti nei cibi – come se tutti noi non lo sapessimo!

Il fatto è che abbiamo problemi ad alimentarci correttamente – e questo vale per ognuno di noi, senza eccezioni! Per questa ragione, con questa guida concisa intendiamo tentare di condurre le lettrici e i lettori verso un nuovo approccio. Non importa se ora divorerete la guida (ovviamente solo in senso figurato...) o se la sfoglierete per leggere qualche pezzo qua e là: i messaggi fondamentali sulla natura delle nostre abitudini alimentari resteranno impressi nella vostra mente e daranno il via ad un laborioso processo di cambiamento – ad ogni modo, sappiate che questo cambiamento può essere immediato o seguire un ritmo più lento. In ogni caso, dopo la lettura vedrete che vi verrà naturale considerare le vostre abitudini alimentari da un nuovo ed affascinante punto di vista.

L'uomo e l'ebbrezza della velocità

Molte persone fanno i salti mortali per non perdere terreno, e mantenersi alla vertiginosa velocità presa dalla società moderna – alcuni hanno già dovuto arrendersi. Si è appena spento il rumore di migliaia di catene di montaggio dell'era dell'industrializzazione, che già il baccano di telefoni cellulari e Internet annuncia già la nuova era, quella dell'informazione, scandita dal flusso di comunicazioni che si manifesta con l'invio di miliardi di SMS e relega ad un livello inferiore qualsiasi tentativo di conversazione definibile come tale.

Questa febbrile evoluzione lascia però delle tracce profonde: le nostre abitudini di vita sono sottoposte ad una continua trasformazione – talvolta si cambia in meglio, ma talvolta anche in peggio. L'influenza nefasta del ritmo di sviluppo si manifesta in modo lampante soprattutto nelle nostre abitudini alimentari. L'offerta dell'industria alimentare ha assunto una dimensione così enorme da far perdere il senso della misura a noi consumatori – e perlomeno questa è l'impressione che si ha se consideriamo le nostre difficoltà



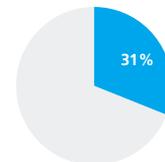
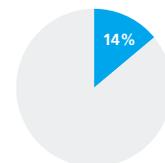


nel nostro rapporto con il cibo. Gli uomini vagano qua e là, si fidano delle marche, piuttosto che dal loro senso del gusto e in poco tempo in questa giungla di prodotti non riescono più a capire cosa dicono la testa e lo stomaco.

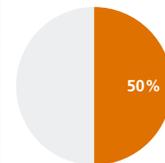
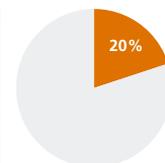
La nascita di una nuova malattia popolare

La popolazione del mondo occidentale non patisce la fame, ma ancora peggio – anche se quest'affermazione potrebbe sembrare così assurda – soffre di una sovrabbondanza di cibo (inadeguato), che porta con sé tutta una serie di abitudini alimentari sbagliate. Quello che a prima vista può sembrare irrilevante, se considerato con un po' più di attenzione diventa un problema estremamente serio. Una produzione TV della WDR ha affrontato con serietà l'argomento «Mangiare sano» (trasmessa il 13.01.04) e ha messo il dito sulla piaga affermando che «Un obeso ha chiaramente più probabilità di ammalarsi ed ha anche più probabilità di morire prematuramente!». Infatti, oggi l'obesità è una delle cause principali di malattie gravi come il letale infarto cardiaco, il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'artrite e determinate forme tumorali come il cancro della mammella.

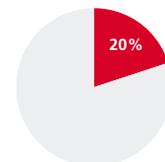
Un numero impressionante di persone soffre già di obesità patologica. Gli Stati Uniti, la patria del fast food per eccellenza, occupano un preoccupante primo posto in questa classifica. Qui, la percentuale delle persone obese è raddoppiata negli ultimi venti anni, passando dal 14 al 31%, e questo fenomeno sta assumendo proporzioni epidemiche. Le cifre non sono meno inquietanti in Europa: in Inghilterra o in Germania una persona su cinque ha problemi di obesità e una persona su due deve combattere il sovrappeso, e la tendenza è in crescita. In Svizzera, un bambino su cinque è già in sovrappeso.



USA
Raddoppio dell'adiposità patologica (cfr.1984/2004)



GB e D
– 20% persone adipose
– 50% ha problemi di sovrappeso



CH, bambini
In Svizzera un bambino su cinque è adiposo

Durata di vita in calo nel paese della Cuccagna

L'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, parla già dell'obesità come uno dei cinque maggiori killer e fattori di malattia che affligge i paesi più industrializzati. I costi annuali sostenuti per i chili in eccesso raggiungono delle soglie astronomiche – secondo le stime, solo negli USA i costi nel 1995 sono arrivati a 100 miliardi di dollari. I problemi nel nostro modo di alimentarci si manifestano anche in un'altra forma estrema: la magrezza patologica (anoressia) e la bulimia. In Svizzera una donna su 100 soffre di anoressia, mentre la bulimia colpisce una donna su 33. Entrambi i disturbi dell'alimentazione comportano gravi problemi di salute per gli interessati. Un'altra forma di disturbo alimentare è il cosiddetto «Binge Eating» (iperfagia, alimentazione compulsiva), che consiste in una forma patologica di ripetuti «attacchi di fame».

I rischi correlati al nostro attuale modo di alimentarci non sono affatto da sottovalutare e rendono impellente una presa di coscienza che ci induca a riconsiderare il nostro rapporto con il cibo.

Un confronto con il mondo animale

Come succede spesso, la specie «Uomo» ha ancora qualcosa da imparare dal mondo animale – anche per quanto concerne l'alimentazione. Chi a questo punto si trova a scuotere la testa incredulo, perché lui uomo non intende confrontarsi con l'animale dovrebbe ricordarsi che l'homo sapiens alias «UOMO» si differenzia geneticamente dalla scimmia solo per una minuscola percentuale – quindi, non è affatto sminuente considerare l'uomo come una delle numerose specie animali presenti sulla nostra terra.

Indipendentemente dalla specie presa a confronto dal regno animale, il problema «sovrappeso» non esiste. In natura, ogni animale deve provvedere alla propria alimentazione – i carnivori si guadagnano il pasto mettendo in atto una caccia ad alto consumo di energie, gli erbivori si accontentano di erbaggi a basso contenuto nutritivo e facilmente accessibili, ma brucare l'erba occupa gran parte del loro tempo e li obbliga a passare da un pascolo all'altro.

Gli uomini devono proprio essere impazziti!

Quando entra in gioco l'uomo, l'equilibrio della natura incomincia fortemente a vacillare. Gli animali domestici – e parliamo di gatti, cani, cavalli o pecore – si vedono improvvisamente catapultati in una situazione completamente nuova. L'istinto che li spinge a procurarsi il cibo continua ad essere presente, ma il ciclo della natura viene interrotto dal nostro influsso. Una volta alimentati dall'uomo, anche molti animali tendono a prendere peso – quindi non c'è da meravigliarsi se il mercato comincia a proporre alimenti dietetici per cani e gatti che strizzano l'occhio ai nostri amici a quattro zampe e se vengono aperti degli speciali fitness center per perdere i chili di troppo.

Cresce la consapevolezza

Nonostante tutti gli aspetti negativi che riguardano il nostro modo di alimentarci – qualcosa sta cambiando nella popolazione. C'è di nuovo nell'aria la voglia di riavvicinarsi alla natura e alle nostre origini. Il termine «eco» improvvisamente è sulla bocca di tutti. Se in passato esso veniva impiegato per definire in modo ingiurioso le persone che portavano perennemente i sandali ai piedi, oggi è diventato per molti di noi la parola chiave di una nuova consapevolezza alimentare. Quasi tutte le fattorie hanno iniziato a proporre i loro prodotti nei loro mininegozi. Non stupisce quindi se la produzione di massa ha saputo reagire in tempi brevissimi a questa tendenza, entrando così in un business alla moda, per trasformare il termine «eco» in un marchio redditizio. Nonostante questo, il movimento ecologico deve essere accolto positivamente, visto che ha dato vita alla lenta crescita di una nuova presa di coscienza e che quest'ultima conduce verso un'alimentazione più sana. La strada da percorrere in questa direzione è ancora lunga e in salita, ma ne vale la pena. Perciò siamo infinitamente lieti di mostrarvela...





Ritorno alle radici

La nuova filosofia ecologica non deve farci dimenticare che la nostra coscienza per un'alimentazione sana è seriamente scossa. Dopo innumerevoli libri sull'alimentazione e trasmissioni TV dedicate a questo argomento, dopo ripetuti messaggi e informazioni inquietanti sui disturbi dell'alimentazione nei media, tutti noi abbiamo compreso l'importanza di mangiare sano – ma nonostante tutto, la maggior parte delle persone fa fatica a mettere in pratica questi buoni propositi. Per quale ragione?

Il mondo cambia

Le cause sono profondamente radicate nella nostra società: il nostro modo di lavorare e di organizzarci la vita è cambiato considerevolmente. Le macchine e i computer semplificano l'esecuzione di compiti che prima richiedevano ancora degli sforzi fisici. Alcuni contadini hanno ancora l'abitudine di consumare un sostanzioso «Röschi» a colazione, per immagazzinare energia sufficiente per i duri lavori fisici, nonostante che questi lavori pesanti oggi vengano svolti da trattori, mietitrebbiatrici e macchine agricole altamente evolute. Quello che una volta era necessario, oggi diventa un rischio per la salute a causa della nostra crescente sedentarietà. Un impiegato che non fa moto regolarmente ha un fabbisogno energetico così limitato che fondue, raclette, rösti & co. finiscono immancabilmente col depositarsi sul giro vita. Contemporaneamente anche le nostre esigenze sono soggette ad una continua trasformazione. Da molto tempo ormai la giornata non è più dedicata a procurarsi e a preparare il cibo. Oggi l'alimentazione è diventata uno dei numerosi prodotti di consumo. I rappresentanti della generazione dei fast-food reagiscono alle nuove esigenze della società proprio come fanno i fabbricanti di prodotti finiti: i consumatori definiscono la domanda e quindi l'offerta e quindi oggi vale il concetto: meno è uguale a più.



Tempi moderni? – A rallentare si comincia nella mente!

Non tutto deve essere veloce, ottimizzato nei processi, generare subito crescita.

Dobbiamo imparare di nuovo ad andare piano, ad accettare ciò che è semplice e genuino, a immergerci in un mondo rallentato ...

Rallentare la vita

La consapevolezza dell'alimentazione della popolazione è largamente influenzato dalla pubblicità dell'industria del fast food e del convenience food. Il termine «fast food» da già di per sé l'idea dell'enorme velocità alla quale è costretta a muoversi la nostra società: computer sempre più veloci, automobili sempre più perfezionate, fasi di lavoro ottimizzate – la crescita economica diventa il sacro Gral dell'era moderna. In un'epoca in cui l'economia mette al mondo nuovi prodotti e tendenze in tempi sempre più stretti, non c'è più da meravigliarsi se un numero sempre più folto di scienziati e filosofi, come per es. il Prof. Helmut Bachmaier dell'Università di Costanza, ritiene opportuno e sensato «rallentare il ritmo della vita».

Tra piatti veloci e la pillola della salute

Sempre più fabbricanti di prodotti alimentari puntano sui cosiddetti prodotti «convenience»: pasti pronti da consumare in pochi istanti, una sorta di junkfood per la famiglia della classe media. «Oggi si mangia così!» e la pubblicità ci mostra dei modelli della terza età, che normalmente incarnano la cucina tradizionale per eccellenza, assolutamente entusiasti di questi nuovi cibi precotti. È chiaro che l'informazione diffusa dai servizi dietetici su un'alimentazione sana fa fatica a fare sentire la propria voce di fronte ai fiumi di pubblicità della ricca industria alimentare. Inoltre, molte persone ritengono ancora che un'alimentazione sana sia limitata dall'ingestione di «bombe vitaminiche» sotto forma di capsule e compresse – l'offerta in crescita di prodotti che «mantengono sani» conferma questa tendenza.

La giungla delle diete

Ormai non ci si stupisce più del numero impressionante di diete che vengono proposte in maniera incessante. Dalla dieta Max-Planck, Scarsdale od Hollywood, alla cura Schroth, la dieta dissociata, la dieta delle patate e del riso, o le cure a base di succo di sambuco e d'acero, fino alla dieta pubblicata su Brigitte o la Weight-Watchers. Tutti questi rimedi hanno un denominatore comune: combattere i chili di troppo! Milioni di persone hanno già cercato di recuperare il peso forma provando una o l'altra dieta. Ma la realtà è deludente: infatti, solo una persona su dieci è in grado di mantenere il peso ideale raggiunto con fatica con la dieta. Un risultato deprimente per chi ha visto svanire in poco tempo i risultati ottenuti; la frustrazione prende il sopravvento e spesso il peso si ristabilisce o addirittura supera i valori prima della dieta – ed ecco che c'è già una nuova cura dimagrante da provare, «dall'effetto garantito», come affermano i guru autodichiarati della dietetica con un tono di profonda convinzione.



Lo stomaco dice al cervello: «Che cosa succede lassù?»

Questo giro sulle montagne russe con chili persi e chili ripresi equivale ad una lotta contro i mulini a vento, soprattutto se si considera la reazione del corpo dal punto di vista biologico. Attraverso il cosiddetto «adipose-set-point», dopo una cura dimagrante l'organismo umano cerca di ripristinare nuovamente il peso originario. Per quanto questo meccanismo biologico possa sembrarci sensato e logico, il suo effetto è deleterio per la nostra voglia di avere un fisico in perfetta forma.

Ma questo non vuol essere un invito alla rassegnazione generale di fronte alla tecnologia genetica, al food design e al culto delle diete, che relegano sempre più in secondo piano l'alimentazione naturale. Al contrario: un piano alimentare ricco di alimenti come ci viene proposto dalla natura permette di avere una vita piena di forza, vitalità e piacere. Carote e mele come prodotti «lifestyle»? Provateli un po'!



Orientamento nel ciclo della natura

Il nostro modo di considerare l'alimentazione si basa tra l'altro sulle esperienze accumulate in materia di cibo quando eravamo bambini. E in tempi in cui gli alimenti di tutte le varietà immaginabili – la manipolazione genetica e la globalizzazione spalancano molte porte – sono praticamente disponibili in qualsiasi stagione dell'anno, i bambini, ma anche i loro genitori fanno fatica a mantenere una visione chiara della situazione. Una preziosa possibilità per conquistare questo nuovo orientamento risiede nella consapevolezza del ciclo spontaneo della natura, che è rimasto assopito in qualche meandro della nostra mente. Infatti, la conoscenza dei nostri alimenti naturali costituisce la base elementare per un'elevata qualità della vita a lungo termine.

Invece di lasciarsi condizionare da supermercati e serre riscaldate, l'uomo si orienta in primo luogo in funzione dell'avvicinarsi delle stagioni: in primavera e in estate il piano alimentare è definito dalle verdure di stagione come carote, insalata o pomodori. Nei freddi mesi autunnali e invernali sulla tavola è opportuno dare la preferenza a pro-

dotti come cavoli e patate. Un orientamento più intenso della scelta dei cibi in funzione delle stagioni impone una maggiore consapevolezza dell'alimentazione e, allo stesso tempo, permette di scegliere cibi estremamente sani. Ovviamente, non dobbiamo pretendere di trasformarci in un batter d'occhio in soggetti che si nutrono unicamente di alimenti di propria produzione, ma il solo fatto di adattare leggermente il proprio piano alimentare all'offerta stagionale permette già di seguire un'alimentazione più sana.

L'importanza del buon esempio nelle abitudini alimentari

Soprattutto tra i bambini e gli adolescenti le abitudini alimentari della famiglia influiscono considerevolmente sulla loro vita futura. Un concetto che viene spesso dimenticato, specialmente nelle varie strutture familiari odierne.

In uno studio a lungo termine condotto dall'Università di Dortmund è stato analizzato tra l'altro il comportamento degli studenti costretti a prepararsi da soli il pasto di mezzogiorno a causa degli impegni di lavoro dei genitori. Con l'aiuto di apposite unità didattiche sull'alimentazione sana si è riusciti a far capire a questi giovani qual era la strada giusta da intraprendere: gli studenti hanno imparato a prepararsi cibi adeguati anche in assenza dei genitori. Questo tipo di approccio è estremamente richiesto, perché se pensiamo a quanto faticiamo noi adulti a nutrirci bene, è evidente che bambini e adolescenti sono completamente spiazzati sull'argomento.





«Papà, ma dove crescono i Big Macs?»

In Svizzera un bambino su cinque soffre di sovrappeso, e di questi circa il quattro per cento è obeso. Questi dati diventano ancora più preoccupanti se si osserva lo sviluppo registrato negli ultimi venti anni: in questo periodo il numero di bambini sovrappeso è pressoché triplicato. E come se non bastassero i rischi per la salute – come il diabete o le malattie cardiocircolatorie – gli interessati sono anche sottoposti ad un'enorme pressione psichica. Spesso i bambini grassi a scuola vengono presi in giro, il sovrappeso impedisce loro di prendere parte ai giochi e alle attività sportive e sovente hanno delle serie difficoltà a vivere le loro prime esperienze amorose. I bambini e gli adolescenti interessati si vendono sempre più relegati ai margini della società. In poco tempo la spensieratezza giovanile viene sostituita dalla frustrazione e dall'insoddisfazione. Inoltre, questo senso di delusione spesso fa sì che questi giovani obesi cerchino di compensare questa loro insoddisfazione nel consumo smodato di cibo – il circolo vizioso si chiude.

La scuola della vita

Anche se gran parte dell'offerta di alimenti viene lavorata e preparata con la tecnologia più moderna – il nostro fornitore principale è e resta la natura. Le fattorie-scuola propongono lo svolgimento di lezioni pratiche, che permettono a bambini e adolescenti di rafforzare le loro conoscenze di base in materia di alimentazione. Qui gli studenti imparano, spesso per la prima volta, a conoscere la provenienza di diversi alimenti: il latte non proviene dal tetrapack, ma dalle mammelle di una forma di vita ruminante chiamata «mucca». Le carote e i ravanelli non crescono sugli alberi ma nella terra. Queste nuove scoperte, che a prima vista potrebbero anche sembrare banali, hanno una grande influenza sul nostro rapporto con il cibo.

Le esperienze accumulate fanno aumentare il rispetto nei confronti degli alimenti. Prodotti come latte, pane e frutta vengono identificati come un regalo della natura e non più come un semplice articolo di consumo. Questa esperienza è preziosa, sia per i bambini in sovrappeso, sia per quelli di peso normale, e coinvolge anche gli adulti. Il rispetto ritrovato conduce ad avere un atteggiamento più sano verso la nutrizione – invece di ammassare porzioni enormi sui piatti, parte delle quali è destinata a finire in pattumiera, i cibi vengono serviti con un maggior senso della misura.

Alla ricerca di un equilibrio

Un'alimentazione errata ha effetti che lasciano il segno sull'organismo umano – una condizione che si ripercuote negativamente soprattutto sullo sviluppo di bambini e adolescenti. Per una crescita sana e uno sviluppo ottimale, il corpo del bambino ha bisogno del giusto apporto di energia, di macro e micronutrienti (v. il glossario). La guida «Alimentazione nell'età prescolare», pubblicata dalla Società Svizzera di Nutrizione, mostra l'importanza elementare di un'alimentazione equilibrata per lo sviluppo dei bambini da uno a sei anni:

- Le vitamine favoriscono la crescita e lo sviluppo degli organi.
- I sali minerali e gli oligoelementi sono preziosi per lo scheletro e l'emopoiesi.
- Le proteine favoriscono la formazione dei muscoli.
- Gli acidi grassi essenziali svolgono una funzione primaria per la maturazione del cervello.

Nell'infanzia e nell'età adolescenziale sono preoccupanti anche le diete fai da te, che non vengono seguite da esperti, con le quali i genitori tentano di riportare i loro figli allo «stato di normalità». Le conseguenze sono il famigerato effetto jojo, che immancabilmente si verifica dopo la maggior parte delle diete, e la frustrazione per non aver saputo affrontare nel modo giusto la problematica. Il sovrappeso riconducibile ad abitudini alimentari anomale viene ridotto adottando un piano alimentare altrettanto anomalo, cioè la dieta. Con questo ritmo, sia i bambini sia gli adulti non riusciranno mai a trovare una condizione effettivamente sana, mantenibile sul lungo termine. Perdere peso dovrebbe essere considerato come un lungo processo, che impone un salutare cambiamento radicale delle abitudini di vita – alimentazione sana, attività fisica e relax consapevole.

Non serve patire la fame, se si mangia correttamente

Nel «Club minu» – un programma del servizio culturale Migros – i bambini e gli adolescenti dagli 11 ai 15 anni in sovrappeso ricercano il loro equilibrio individuale. In questo contesto, i partecipanti non devono sottoporsi a diete allucinanti né a faticose sedute di fitness per perdere i chili di troppo. Nel «Club minu» i bambini e gli adolescenti imparano ad avere un nuovo e sano rapporto con l'alimentazione. Qui lo stomaco dei bambini non brontola, e il buon umore non manca, perché si mangia a sufficienza. Ma questo non contrasta affatto con l'obiettivo dichiarato, cioè l'eliminazione del peso in eccesso con risultati durevoli nel tempo, ma piuttosto rappresenta l'inizio di un cambiamento delle proprie abitudini alimentari. I bambini e gli adolescenti apprendono a nutrirsi scegliendo alimenti sani e con un ottimo potere saziante, a dosare le quantità ingerite, a mangiare lentamente e con gusto e a recepire i segnali inviati dal corpo, quando ci dice: sono sazio!

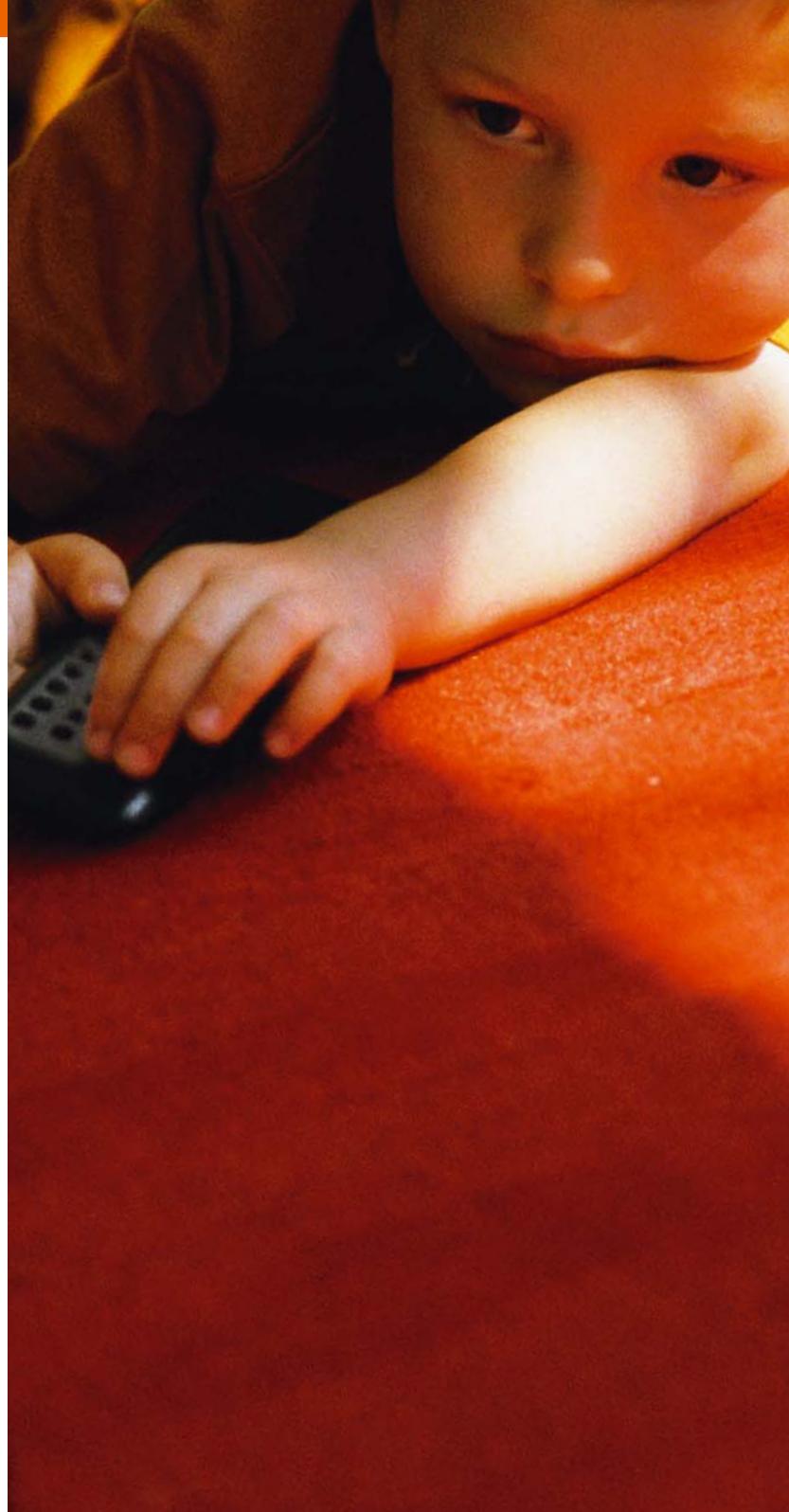
Un importante aspetto per il successo durevole del programma sono i genitori – perché una lunga vita senza problemi di peso è possibile solo se i bambini possono mettere in pratica quotidianamente quanto appreso anche nell'ambito della famiglia. Perciò, nel «Club minu» si lavora molto affinché anche i genitori si rimettano sulla carreggiata giusta. Inoltre, si tratta di analizzare le abitudini dei genitori e all'occorrenza intervenire per migliorare le eventuali lacune. Un tipico esempio per una cultura alimentare della vecchia generazione è quello di mangiare tutto ciò che veniva messo nel piatto – anche se il bambino non ha deciso personalmente la quantità. In questo modo, i bambini non hanno alcuna possibilità di sviluppare un approccio individuale con il cibo.

«Che cosa avete imparato oggi a tavola?»

Se i genitori prendono seriamente l'importanza di riunirsi a mangiare tutti insieme, e se sono consapevoli che ogni pasto per i bambini piccoli è legato anche ad un processo di apprendimento costante, in tal caso ci sono ottimi presupposti per uno sviluppo sano del comportamento alimentare. In questo contesto i bambini possono – a condizione che i genitori abbiano a loro volta delle abitudini alimentari sane – imparare ad avere il rapporto con l'alimentazione: mangiare lentamente invece di trangugiare un boccone dopo l'altro, bere a sufficienza, scoprire e prestare attenzione al senso del gusto per le innumerevoli varietà di verdura, frutta e altri ingredienti.

Un altro importante aspetto per bambini e adulti è lo svolgimento regolare dell'attività fisica. Le tentazioni del mondo multimediale sono enormi e iniziano dai bambini in tenera età incollati davanti alla TV che trasmette le immagini dei «Teletubby» e proseguono fino all'adolescenza con i videogame. Ma questo tipo di attività del tempo libero ha soprattutto un carattere passivo, perché non impone alcun movimento a bambini e adulti. Inoltre, anche la pubblicità influenza in larga misura lo stile di vita e le abitudini di consumo di chi guarda la TV.

Anche a questo proposito i genitori assumono un importante ruolo dando il buon esempio e stimolando i bambini a fare più moto. I bambini e gli adolescenti devono imparare ad usare i vari media a piccole dosi. Inoltre, è essenziale saper dare loro il buon esempio. In questo modo, si ottengono subito nuovi spazi di tempo libero, che possono essere utilizzati per fare del bricolage, correre e saltare, fare sport etc. – attività che contribuiscono ad uno stile di vita più sano.



Guida a uno stile di vita sano

Per mantenere un peso equilibrato, l'energia assunta con l'alimentazione deve essere pari a quella consumata dal corpo. Non è necessario che il calcolo sia pareggiato ogni giorno, si dovrebbe mirare piuttosto a un equilibrio del bilancio energetico a lungo respiro.

Dieci regole per un'alimentazione consapevole illustrano come risanare il bilancio energetico, come impiegare l'alimentazione come risorsa per la salute e quali cibi, con quale preparazione, in quali quantità sono particolarmente adatti per un'alimentazione sana.



Risanamento efficace del bilancio dell'alimentazione

Consiglio 1

Input e output – equilibrio nel bilancio energetico!

L'equazione per ottenere un peso fisico sano è semplicissima: assunzione di energia mediante l'alimentazione (input) = consumo di energia del corpo (output).

Se queste due componenti sono in equilibrio, lo è anche il peso corporeo. Sul conto non deve risultare alcuna eccedenza, proprio come per gli utili registrati in bilancio. Quindi attenzione: se il vostro medico accerta un bilancio energetico positivo, non avete motivo di concedervi come ricompensa un'enorme fetta di torta al cioccolato nel bar più vicino. Un bilancio energetico positivo significa sovrappeso, un bilancio negativo significa sottopeso, mentre si parla di bilancio energetico equilibrato quando il peso del corpo è ottimale.



Mantenere l'equilibrio!

Mantenete in equilibrio il bilancio energetico consumando le quantità che il vostro corpo consuma effettivamente.

Non è indispensabile che il calcolo sia perfetto ogni giorno fino all'ultima piccola «chilocaloria», poiché l'essere umano non è una macchina, il cui consumo di energia è stabilito nelle istruzioni per l'uso. È utile più che altro cercare di raggiungere un equilibrio a lungo termine nel bilancio dell'alimentazione. Se riuscite a equilibrare il vostro bilancio di energia non solo riducendo l'input dalla parte della bilancia, ma aumentando soprattutto la parte dell'output, con il tempo avrete più successo che seguendo una dieta.

Per prima cosa dobbiamo naturalmente sapere quanta energia spendiamo in una giornata media, un valore che può essere estremamente diverso da persona a persona. Il fabbisogno energetico di base serve per mantenere le funzioni vitali del nostro corpo e dipende da diversi fattori come l'età, il sesso o la statura. Il fabbisogno per le prestazioni è determinato invece dalle attività che esercitiamo sul lavoro, nel tempo libero o nello sport.

Sedetevi e annotate tutto ciò che fate durante una giornata: lavori casalinghi, attività nel lavoro, giocare con i figli, praticare il vostro hobby, ecc. Questo elenco delle vostre attività giornaliere o settimanali vi aiuta a rendervi conto del vostro consumo di energia. In questo caso bastano dei valori di riferimento, non è necessario misurare dati esatti con precisione scrupolosa. Terminato questo rilevamento, si tratta ora di analizzare più da vicino i fornitori di energia, ovvero la nostra alimentazione.

A questo scopo consultiamo di nuovo una pubblicazione della Società Svizzera di Nutrizione: «**Mangiare con consapevolezza – 10 regole per un'alimentazione e un modo di vivere sani**». La seguente tabella mostra un confronto interessante e informativo.

Confronto delle attività con il consumo di energia sotto forma di alimenti

Stare seduti per 1 ora	corrisponde a	2 mandarini
Stirare per 1 ora	corrisponde a	1 fetta di pane e 2 pomodori
Andare tranquillamente in bicicletta per 1 ora	corrisponde a	1 vasetto di yoghurt alla frutta
1 ora di jogging	corrisponde a	4 banane

Ricordiamo ancora una volta esplicitamente che si tratta di valori di riferimento, da considerare individualmente per ogni persona. Inoltre dipendono anche dal tipo di attività: chi sta seduto per un'ora e scrive qualcosa, non importa se con la tastiera o la biro, consuma già più energia che una persona seduta in posizione di riposo.

«Questo è stato il primo tiro, gli altri nove seguono in un respiro ...»

Consiglio 2

«Relax!» – Mangiare comodi e tranquilli!

Se nella vostra vita di tutti i giorni vi siete già abituati a uno stile di alimentazione poco sano, pianificate una piccola rivoluzione culturale in cucina: apparecchiate la tavola, magari decoratela con candele o fiori freschi. Date importanza a una bella presentazione del cibo sul piatto, in modo che il mangiare diventi un'esperienza affascinante per i vostri sensi.

A che serve?

Se si bandisce lo stress dalla sala da pranzo o durante la pausa di mezzogiorno, si pone la base per un'alimentazione più consapevole. Il detto «il tempo è denaro» lo si può considerare anche da un diverso punto di vista: se non vi concedete il tempo per mangiare, presto o tardi aumenterete di peso, il sovrappeso vi procurerà disturbi fisici e questi costano molto, molto denaro!

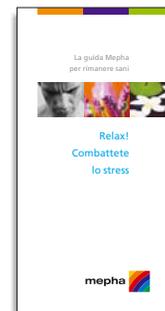
Quanto ne basta?

Cercate di eliminare lo stress da tutti i vostri pasti, sia a colazione, a pranzo o a cena come anche durante gli spuntini. Cercate di interiorizzare l'abitudine di mangiare senza stress come un elemento importante della vostra vita.

Che cos'altro devo sapere?

- Il vostro corpo impiega 20 minuti per comunicare al cervello che è sazio. Chi ingoia il cibo avidamente, in questo tempo assume automaticamente molto più nutrimento. È più sano quindi mangiare e gustare lentamente il cibo!
- Il tema dello «Stress», i suoi effetti sulla salute e i suggerimenti per affrontarlo in modo consapevole sono trattati nella guida Mepha «Relax!».

Ormai da tempo è una pubblicazione standard: la guida alla salute Mepha «Relax!»



Consiglio 3

«Move!» – Risvegliate la voglia di vivere!

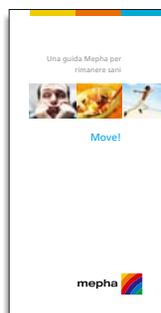
Per vivere in modo sano, oltre a un'alimentazione corretta e ad affrontare consapevolmente lo stress, è indispensabile anche un'attività fisica regolare. Sfruttate questa fonte di energia, che – una volta aperta – può sprigionare un effetto affascinante nella vostra vita. Per raggiungere la meta non è necessario allenarsi per una forma olimpionica – già includendo piccole attività fisiche nel vostro programma giornaliero otterrete un effetto positivo per la vostra salute. Provate!

Tipi di movimento ottimali

Ogni movimento che non comporta uno sforzo eccessivo per il corpo si ripercuote positivamente sulla vostra salute: durante il lavoro giornaliero, se preferite salire le scale invece di prendere l'ascensore; oppure facendo baruffa con i vostri figli in casa o giocando a rincorrersi fuori sul prato; passeggiando o facendo una tranquilla gita in bicicletta; oppure praticando una delle innumerevoli attività sportive, che possono essere molto divertenti soprattutto se ci si allena in piacevole compagnia.

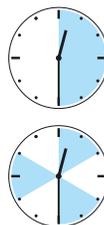
A che serve?

- Rinvigorisce il cuore, della circolazione, delle ossa, dei muscoli e del sistema immunitario
- Aumento del consumo di energia
- Riduzione dello stress
- Miglioramento della percezione del corpo
- Mantenimento della capacità di reazione e della mobilità



«Move!» un'altra guida della Mepha che risollewa l'animo e può aiutare a scoprire il piacere di muoversi e di nutrirsi in modo sano, ma suggerisce anche ai/alle lettori/trici di trovare momenti di rilassamento.

Quanto ne basta?



30 minuti di movimento al giorno sono ottimali per preparare una buona base. Si può anche suddividere l'attività in tre fasi di 10 minuti. In linea di massima, esercitando un'attività fisica, che sia sport o giardinaggio, si deve badare a non affaticare troppo il proprio corpo. Ascoltate i segnali del vostro corpo e adattate le attività in modo corrispondente.

Che cos'altro devo sapere?

- Praticando uno sport prevenite le tipiche lesioni sportive: prima di iniziare, fate sempre un esercizio di stretching, includete consapevolmente delle fasi intermedie di rilassamento, per non affaticare eccessivamente il corpo.
- Leggete su questo tema anche la guida Mepha «Move!», che si concentra sull'effetto salutare di uno stile di vita attivo.



Fitness comincia nella mente

Chi si allena regolarmente favorisce l'apporto di sufficiente ossigeno al cervello, raggiungendo una vitalità mentale che porta alla felicità.



L'alimentazione come risorsa di salute

Consiglio 4

Spuntini sani per le pause!

A dire il vero non si dovrebbero rimproverare Adamo ed Eva per avere assaggiato «i frutti dell'albero della conoscenza del bene e del male», dato che le loro vitamine, i minerali, le fibre e le sostanze secondarie sono un dono insostituibile per la nostra salute. Così l'antico «malus» (nome latino di «mela» o «cattivo») si trasforma rapidamente in un «bonus» per la nostra salute.

Mangiate ogni giorno tanta frutta e verdura. Cinque porzioni al giorno sarebbero ottimali, un frutto è sempre meglio che niente! La parte quantitativamente maggiore della vostra scelta di alimenti quotidiani dovrebbe consistere di frutta e verdura. Riflettete: «Che cosa ho mangiato ieri? Il piatto era pieno per almeno un terzo o fino a metà di verdura o cibi crudi?» «Anche a cena ho attinto da questo tesoro della natura? Tra i pasti ho fatto degli spuntini con la frutta?»

Alimenti ottimali

Frutta: cruda, a pezzetti, come macedonia o composta.

Verdura: cruda, stufata, cotta al vapore, gratinata, in zuppe, salse, come riso alle verdure, come letto di verdura per il pesce, come verdura ripiena, come insalata, come variopinto pinzimonio con un dip gustoso – in breve, dove in un modo o in un altro si può aggiungere della verdura – fatelo!



Broccoli & co.

Verdure e frutta di stagione, possibilmente acquistate fresche al mercato, non portano solo vitalità in cucina; contengono antiossidanti, vitamine, minerali e fibre alimentari – stimolanti giornalieri per il corpo e la mente.



**Cinque porzioni
al giorno!**
... almeno;
la verdura e la
frutta sono
d'obbligo nel
vostro menu.



A che serve?

In nostro corpo ha bisogno di vitamine, minerali, fibre e sostanze vegetali secondarie. Come miscela di sostanze con gli effetti più diversi sono insostituibili le verdure, la frutta e i cibi crudi. Questi cibi

- regolano i processi metabolici nel nostro organismo,
- rafforzano la reazione immunitaria del corpo e
- favoriscono l'attività intestinale.

Quanto ne basta?

Ottimali sarebbero almeno tre porzioni di verdura (una porzione corrisponde a circa 100g di verdura cruda o a 150–200g di verdura cotta oppure a 50g di foglie d'insalata) e due porzioni di frutta (una porzione corrisponde a una mela o a una banana) al giorno.

Che cos'altro devo sapere?

- La frutta e verdura cruda o tagliata a pezzetti è uno snack ideale in viaggio o tra i pasti.
- Per salvaguardare l'ambiente preferite i prodotti stagionali e regionali (con tragitti di fornitura notevolmente più brevi).
- Preparando la verdura con metodi delicati (a vapore, stufare, cottura al forno) mantenete la maggior parte delle vitamine e dei minerali.
- Nella buccia di molti frutti si celano preziose fibre alimentari e vitamine. Se possibile, mangiate quindi la frutta senza sbucciarla. (Attenzione: non dimenticate di lavarla).

Consiglio 5

Come gli spinaci per Braccio di Ferro!

«L'uomo non vive di solo pane, ma può essere anche riso e müsli!» – I cereali e le patate sono eccezionali fornitori di energia per il nostro corpo e sono l'alimento di base numero uno in ogni angolo della terra!

Alimenti ottimali

Cereali come riso, miglio, orzo, mais, farinacei, pane, müsli senza zucchero, patate – tutti prodotti integrali.

A che serve?

I cereali e le patate contengono grandi quantità di amido che serve al nostro corpo come combustibile:

- per azionare i processi fisici e
- per svolgere le attività fisiche con efficienza (avete mai notato le enormi quantità di pastasciutta che spesso gli sportivi ingurgitano prima di competizioni che consumano molta energia).
- Le fibre nutritive contenute nei prodotti a base di cereali integrali ritardano lo svuotamento dello stomaco, regolano l'assunzione delle sostanze nutritive nel sangue, stimolano l'attività intestinale e hanno un effetto positivo sul tasso di colesterolo e di zucchero nel sangue.



Tre porzioni al giorno!

... almeno; patate, riso e prodotti a base di cereali forniscono i carboidrati che danno vigore.



Quanto ne basta?

Consumare almeno tre porzioni al giorno di contorni contenenti amido e fibre. La grandezza delle porzioni dipende dall'intensità dell'attività fisica. Attenzione: usate con parsimonia i prodotti a base di farina bianca raffinata, poiché aumentano troppo velocemente il tasso di zucchero nel sangue. Una porzione troppo ricca di zucchero riassorbibile e di prodotti a base di amidi aumenta il rischio di obesità e di diabete!

Che cos'altro devo sapere?

- Provate diversi prodotti con cereali integrali.
- Per il pane e le torte utilizzate la farina integrale e sperimentate diverse miscele (una metà farina bianca, l'altra metà farina integrale).
- Un pezzo di pane è il complemento ideale dell'insalata.
- Imparate a conoscere i sapori delle diverse specie di cereali, provando anche miglio, avena, orzo, ecc.
- Non mangiate mai la pasta troppo scotta ma, come gli italiani, sempre «al dente». L'effetto sul metabolismo della pasta «scotta» e di quella «al dente» è assai diverso – la vostra glicemia ve ne sarà grata.
- Accompagnate sempre i prodotti raffinati (pane bianco, riso raffinato, pasta di farina bianca) e altri fornitori di amidi che fanno salire velocemente il tasso di zucchero nel sangue (p. es. purea di patate, patate cotte senza buccia) con una grande porzione di verdura o d'insalata. In questo modo la vostra glicemia farà meno salti.

Consiglio 6

Dall'erba verde al latte bianco!

Chi non la conosce: la pubblicità in cui la mucca giostra da campionessa il pallone tra le sue quattro zampe e porta alla disperazione l'esperto calciatore professionista: grazie al latte! I latticini – se consumati con moderatezza – sono un alimento sano per le persone di ogni età.

Alimenti ottimali

Latte, formaggio duro (Sbrinz), formaggio semiduro (Emmentaler), formaggio molle (Camembert), formaggio fresco, ricotta, yoghurt, latticello, kefir.

A che serve?

- I latticini contengono calcio, una sostanza importante per il nostro corpo, poiché contribuisce alla formazione delle ossa.
- Le proteine contenute provvedono alla costruzione e alla rigenerazione del nostro corpo.



Fino a tre porzioni al giorno!

I latticini sono ricchi di calcio e proteine necessari per la formazione delle ossa e del corpo.



Quanto ne basta?

Da 2 a 3 porzioni al giorno (una porzione corrisponde a circa 2dl di latte, a un vasetto di yoghurt oppure a un pezzo di formaggio di ca. 30g).

Che cos'altro devo sapere?

- Il latte e i latticini scremati riducono l'assunzione complessiva di grassi.
- Un milk-shake fatto in casa (p. es. un frappé) con latte e frutta è una combinazione appetitosa e salutare tra i pasti (anche senza zucchero ha un ottimo sapore).
- Spesso gli yoghurt già pronti contengono troppo zucchero e pochissima frutta. Uno yoghurt naturale con molta frutta è un'alternativa molto più sana.
- Aggiungete alla ricotta delle erbe aromatiche fresche.

Consiglio 7

La quantità fa la differenza!

Carne, pesce, uova e legumi – stanno sempre bene in tavola

Alimenti ottimali

Tipi di carne magra, pesce fresco, uova, ogni specie di legumi (piselli, fagioli bianchi, soia ecc.).

A che serve?

Questo gruppo di alimentari è importante per

- il rinnovo delle cellule del corpo,
- la costruzione e la rigenerazione del nostro corpo nonché
- l'approvvigionamento di ferro.

Quanto ne basta?

- Da due a quattro porzioni (da 80 a 120g) di carne alla settimana
- Al massimo una porzione di interiora al mese
- Al massimo una salsiccia alla settimana
- Da una a due porzioni (da 100 a 120g) di pesce alla settimana
- Da uno a tre uova, incluse quelle lavorate negli alimenti (!) (biscotti, sformati, creme) alla settimana



Consumo mirato!

Carne, pesce, uova, e legumi – possibilmente preparati freschi – ci forniscono ferro e proteine che favoriscono la formazione e la rigenerazione del corpo.



- Almeno una, meglio due porzioni (da 40 a 60g di peso a secco) di legumi e di prodotti derivati (p. es. da 100 a 120g di tofu) alla settimana

Che cos'altro devo sapere?

- Cuocere il pesce e la carne con metodi delicati (arrostire in poco grasso, stufare, grigliare, brasare o cuocere in forno in un foglio d'alluminio).
- Gustate la grande varietà dei pesci, in questo modo il vostro corpo riceverà gli indispensabili acidi grassi.
- I legumi come le lenticchie marroni, rosse, verdi e bianche, i fagioli rossi, i fagioli bianchi, i ceci, ecc. in combinazione, ad esempio, con i cereali (p. es. lenticchie con riso, hummus con focaccia, insalata con fagioli rossi e un pezzo di pane integrale) forniscono proteine di alto valore. Soprattutto le persone che mangiano poca carne o i vegetariani dovrebbero sfruttare queste combinazioni.
- I legumi non forniscono soltanto buone proteine vegetali, ma anche molte fibre, sostanze vegetali secondarie, che hanno un ruolo importante per es. nella prevenzione del cancro, e i carboidrati che fanno salire solo moderatamente il tasso di zucchero nel sangue. I legumi saziano per lungo tempo. Perciò devono comparire regolarmente in tavola. Lasciatevi ispirare dai piatti a base di lenticchie della cucina indiana. L'hummus, la gustosa pasta di ceci viene mangiata quasi giornalmente da tutti i popoli del Medio Oriente. Per trovare nuove idee guardate tranquillamente i piatti a base di legumi oltre confine.
- Le salsicce contengono spesso molti grassi nascosti e in gran parte sono conservate con sali di nitrito. Nel quadro di un'alimentazione sana è permesso mangiarle una volta alla settimana, meglio ancora se meno frequentemente.

L'importanza delle piccole cose**Consiglio 8****La sostanza incompresa!**

Nella lotta sociale contro il sovrappeso il tenore di grassi nei generi alimentari viene condannato senza pietà. Eppure per un corpo sano i grassi sono una parte importante dell'alimentazione. Ancora una volta, per un effetto salutare, è determinante la giusta scelta e il giusto dosaggio.

Alimenti ottimali

Oli vegetali, in particolare olio d'oliva o di colza, burro, margarina di olio d'oliva o di colza, noci non salate (noci, nocciole, noci del Parà) e semi (sesamo, semi di lino, semi di zucca). Pesci grassi come aringa, sgombro, sardina, salmone e tonno.



Piccole dosi!

Chi consuma oli e grassi d'alta qualità fornisce al corpo preziose riserve energetiche, vitamine e acidi grassi.

**A che serve?**

- Fornitore d'energia e combustibile
- Regolatore dell'equilibrio termico
- Sostanza costituente delle cellule del corpo
- Fornitore di vitamine A, D, E e K
- Fornitore di acidi grassi vitali

Quanto ne basta?

Per il corpo bastano le seguenti quantità giornaliere:

- da due a quattro cucchiaini di olio per preparare i cibi (per cuocere e per l'insalata)
- due cucchiaini di grasso da spalmare sul pane
- da 20 a 30 g di noci o semi

Che cos'altro devo sapere?

- Utilizzate regolarmente olio di colza o d'oliva di buona qualità per condire l'insalata. Conservate l'olio in un luogo scuro e fresco e non per lungo tempo. L'olio di colza si conserva meglio in frigorifero.
- Utilizzate pentole antiaderenti per consumare meno grassi.
- Gustate ogni tanto una salsa a base di verdure anziché di panna.
- Dopo la preparazione togliete il grasso dai cibi asciugandoli con una carta da cucina (assorbe una parte del grasso).
- Le noci e i semi si possono aggiungere alle insalate, nel müsli o al pane.
- Preferite i tipi di cottura con pochi grassi (stufare, cuocere a vapore, brasare).
- Se possibile, mangiate raramente prodotti che contengono grassi vegetali o animali idrogenati. Quando acquistate i biscotti, le torte o i prodotti già pronti ecc. controllate questi grassi leggendo gli ingredienti.

Consiglio 9**Ogni giorno l'invitante cioccolata!**

Una volta tanto concedetevi qualcosa di dolce, ma in piccole quantità e per un godimento consapevole. Con una percezione rafforzata del delizioso sapore si riesce a compensare bene la riduzione della porzione. Tuffatevi al massimo una volta al giorno nelle dolci volute di Cioccolata e Co. Ricordate anche che nei dolci vi sono molti grassi nascosti e quindi spesso si rivelano vere e proprie bombe caloriche.

A che serve?

A poco – ad eccezione delle unità di coccole per l'animo. I dolci forniscono al corpo i carboidrati semplici (zucchero) per una rapida produzione di energia. Questi carboidrati vanno subito nel sangue. Il tasso di glicemia aumenta velocemente e il corpo deve produrre grandi quantità d'insulina per distribuire lo zucchero alle cellule nel modo più efficace possibile. A causa dell'alto tasso d'insulina lo zucchero nel sangue cala però di nuovo troppo velocemente e la fame o la voglia di dolce ritornano presto. Queste impennate regolari dello zucchero nel sangue, ripetute per molti anni, fanno aumentare enormemente il rischio di sovrappeso e di diabete. Purtroppo molti dolci non forniscono praticamente alcuna sostanza vitale come vitamine, minerali o sostanze vegetali secondarie.

Quanto ne basta?

Il meno possibile! Invece mangiate regolarmente frutta dolce.

Che cos'altro devo sapere?

- Si può soddisfare la grande voglia di dolci con delle alternative come frutta secca o noci.
- Le persone che spesso hanno voglia di dolci, per esperienza non mangiano abbastanza prodotti che saziano a base di amidi nei pasti principali: rileggete allora il Consiglio 5.
- Godetevi i dolci in piccole quantità e tranquillamente.
- Mangiate i dolci come dessert dopo un pasto principale, così la vostra glicemia non salirà ad altezze vertiginose. Per questo i dolci e le bibite consumati tra i pasti sono veramente dannosi.
- I dolci non sono adatti a saziare la fame.

Con moderazione!

Purtroppo i dolci non contengono alcuna sostanza vitale. Mangiarne troppi fa ingrassare e ammalare.



Il confronto seguente dimostra chiaramente la quantità enorme di energia che si trova accumulata nei dolci.

Dolce		Alimento di base
Una tavoletta di cioccolata	corrisponde a	ca. sette mele
140g di orsetti di gomma	corrispondono a	ca. tre – quattro cestini di fragole da 500g
5–6 teste di moro	corrispondono a	ca. nove patate di media grandezza
2dl di coca cola	corrispondono a	ca. 5–6 fette di pane integrale

Fate una prova: come sarà la vostra sensazione d'appetito dopo aver mangiato una tavoletta di cioccolata oppure dopo sette mele (p. es. nel giro di 3–4 ore)?

Consiglio 10**Una bottiglia d'acqua sempre con sé!**

Il corpo umano adulto si compone di acqua per circa il 60%; tenete conto di questo fatto e bevete sempre abbastanza liquidi. Un bicchiere d'acqua prima dei pasti riesce a ridurre un poco l'appetito o la grande fame.

Alimenti ottimali

Acqua potabile e minerale, tisane non zuccherate alla frutta e alle erbe, succhi di frutta diluiti, succhi di verdura o caffè di cereali.

A che serve?

Nel corpo l'acqua serve

- come solvente per diverse sostanze, ad esempio i sali,
- come mezzo di trasporto per le sostanze nutritive e quindi per lo scambio permanente di sangue, di liquidi nei tessuti e nelle cellule e
- come regolatore termico.





Quanto ne basta?

- Cercate di bere almeno 1.5 litri di liquidi al giorno.
- In caso d'intenso lavoro fisico, sport, febbre, ecc. si deve compensare la perdita ulteriore di liquidi bevendo molto.
- Alcol: gli adulti sani non dovrebbero bere più di uno o due bicchieri di vino o di birra al giorno.

Che cos'altro devo sapere?

- Il caffè sottrae liquidi al corpo. Abitatevi quindi a bere un bicchiere d'acqua dopo ogni tazza di caffè (questa è la ragione per cui in molti ristoranti, come in Italia, con il caffè viene servita gratuitamente dell'acqua).
- Per l'assunzione di liquidi potete scegliere anche un brodo leggermente salato.
- Mettete una bottiglia d'acqua in una posizione ben visibile al lavoro e in casa, con l'obiettivo di berla tutta entro la fine della giornata.
- Al mattino preparatevi una caraffa con una buona tisana alle erbe e/o alla frutta e bevetela tutta durante la giornata. Provate anche diverse combinazioni di tè.
- Il fruttosio naturale nei succhi di frutta non diluiti fa salire velocemente il tasso di zucchero nel sangue come i soft drinks, inoltre i succhi di frutta non diluiti sono fortemente cariogeni e non sono adatti per calmare la sete. È meglio mangiare della frutta!

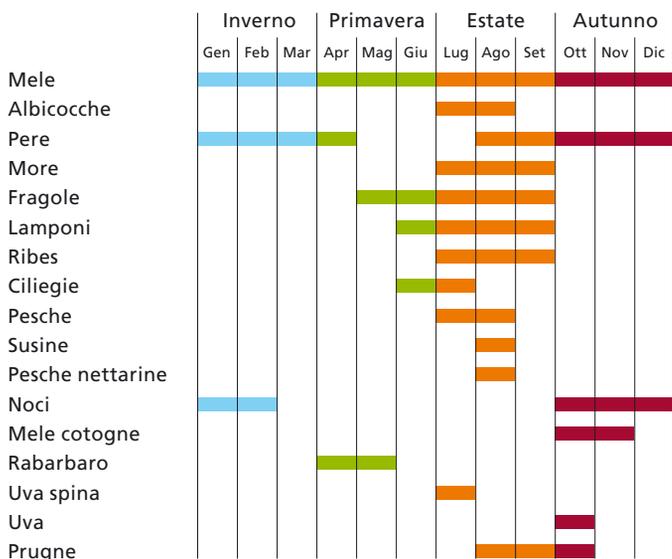
Semplice, sano, veloce!

Ogni verdura e frutta svizzera ha la sua stagione. Allora il sapore è migliore e il contenuto di sostanze vitali è massimo. I prodotti stagionali locali hanno quindi un vantaggio rispetto a quelli prodotti in condizioni artificiali, spesso privi di elementi nutritivi.

Con quattro gustosi menu vi mostriamo quante delizie si possono creare con la ricca raccolta dei prodotti stagionali svizzeri. Lasciatevi ispirare dalle quattro stagioni e imparate a preparare creazioni culinarie ricche di salute, con ingredienti sani e con poco lavoro.



Le stagioni della frutta svizzera



Senza moderazione! È permesso servirsi e gustare a volontà ...



Frutti sani dal frutteto svizzero

La frutta è apprezzata per il suo alto contenuto di vitamine, sali minerali ed oligoelementi e perciò contribuisce a mantenere sani il corpo e la mente.

La frutta è un'importante componente di un'alimentazione sana. Essa contribuisce essenzialmente a fornire il necessario apporto di vitamine, sali minerali e fibre alimentari e, allo stesso tempo, è povera di calorie. Da diversi studi è emerso che il consumo regolare di frutta e verdura può ridurre il rischio di contrarre malattie croniche come il cancro e i disturbi del sistema cardiocircolatorio. A questo proposito, tuttavia, non è ancora stato chiarito in via definitiva quali sono le sostanze responsabili di questo effetto. Si pensa ai coloranti rosso-arancio (beta-carotene ed altri carotenoidi), le vitamine (C, E, acido folico) come pure altre sostanze nutritive e materie vegetali secondarie (per es. fitoestrogeni, zolfo, polifenoli/flavonoidi, indoli). Nel complesso, oggi si ritiene che si tratti piuttosto dell'azione combinata di diversi elementi, piuttosto che dell'azione di singoli elementi. Sulla base di queste conoscenze, gli esperti consigliano di consumare giornalmente almeno cinque porzioni di frutta e verdura. Vista la pluralità delle materie vegetali secondarie, si dovrebbe attingere all'intera gamma di frutta, verdura e prodotti integrali a disposizione. Uno stile di vita sano, tuttavia, non comprende solo un piano alimentare equilibrato. Un'attività fisica regolare, la rinuncia al fumo e un consumo limitato di alcool sono altri fattori da tenere nella giusta considerazione.

Consumo e stagionalità

Il signore e la signora svizzeri consumano molta frutta, ma non solo quella prodotta sul territorio nazionale. La disponibilità di qualsiasi varietà di frutta in tutto l'arco dell'anno ha compromesso la sensazione della stagionalità.

Ogni abitante della Svizzera consuma in media circa 77kg di frutta all'anno. Più della metà è costituito da frutta esotica come arance, mandarini o banane. Ma anche per la frutta tradizionalmente del posto, una certa percentuale proviene dall'estero. Questo non è dovuto al fatto che la produzione svizzera non sappia sfruttare tutto il suo potenziale. Tutt'altro! I consumatori moderni vogliono acquistare la

frutta in tutto l'arco dell'anno. Soprattutto coloro che abitano in città oramai non sanno più quando maturano le singole varietà di frutta nostrana. A causa di questa tendenza, per esempio la quantità di fragole consumata raddoppia fuori stagione rispetto a quella che è la stagione principale svizzera (che va da metà maggio a metà giugno). Chi è interessato alla stagionalità delle singole varietà di frutta, troverà delle informazioni di carattere pratico a partire dalla pagina 52.

Una mela al giorno

La regina della hit parade della frutta svizzera è molto salutare. Per questa ragione, la mela riveste da molto tempo il ruolo di rimedio naturale per una buona salute e lo scaffale delle mele in cantina è considerato come la farmacia domestica della gente comune. Anche un vecchio proverbio dice «Una mela al giorno leva il medico di turno». Le mele hanno a giusto titolo conquistato un posto fisso da secoli nella scienza medica popolare. Esse contengono numerose vitamine (B1, B2, B6 e C), sali minerali, oligoelementi, acidi della frutta, materie vegetali secondarie e carboidrati facilmente digeribili (fruttosio). In questo frutto del paradiso si trovano più di venti sali minerali ed oligoelementi vitali come magnesio, rame, fosforo, calcio o iodio. Le fibre alimentari come le fibre grezze, la cellulosa o le pectine legano le sostanze dannose e favoriscono la digestione. Le mele danno energia, dissetano e possono essere utilizzate in cucina in innumerevoli ricette.

Pere squisite

Le pere cotte sono digeribilissime e svolgono un'azione purificatrice dell'intestino. Grazie alla loro elevata percentuale di acqua e potassio, sono indicate in caso di problemi a carico della vescica e dei reni. Le persone attente alla linea ne apprezzano il limitato contenuto calorico. Le pere non vengono raccolte mature, pronte da mangiare, ma ancora verdi e con la polpa dura. Tuttavia, esse maturano in fretta e nel giro di pochi giorni a temperatura ambiente maturano al punto giusto, liberando tutto il loro aroma.

Le bacche sono bombe vitaminiche

Le bacche si mettono in evidenza per il loro elevato contenuto di vitamine e sali minerali. Le vitamine A, B₁, B₂, C come pure fosforo, calcio, potassio, magnesio e ferro sono presenti in qualsiasi tipo di bacca in concentrazioni superiori alla media. Primo fra tutti nella classifica delle bacche



è il ribes nero. Il suo contenuto di vitamina C si aggira sui 200–300 milligrammi ogni 100 grammi, cioè una quantità cinque-dieci volte maggiore rispetto a quella presente negli agrumi. Perciò, i succhi di ribes caldi sono ottimi in caso di disturbi da raffreddamento. Le bacche fresche favoriscono l'attività intestinale e sono così dolci di per sé, da poter essere gradevolmente consumati senza l'aggiunta di zucchero.

Ciliegie croccanti

Le ciliegie sono dolci erogatrici di energia e forza vitale. Esse contengono molto fruttosio e sono ricche di vitamina C e potassio.

Mele cotogne dorate

La mela cotogna, con le sue sfumature di un bel giallo-dorato e la caratteristica peluria, è forse uno dei frutti più antichi in assoluto. Negli ultimi anni ci si è quasi dimenticati della sua esistenza. Un vero peccato, dal momento che la mela cotogna può essere utilizzata in cucina in svariate ricette ed è molto sana. La polpa è ricca di vitamine e sali minerali. Uno svantaggio della mela cotogna risiede nel fatto di poter essere consumata solo previa cottura, poiché la sua polpa è dura. Questo frutto piace molto per la preparazione di confetture, gelatine o composte.

Prugne nutrienti

Questa meraviglia blu contiene molto fruttosio e perciò è molto nutriente ed è particolarmente apprezzata anche secca. Inoltre, la prugna contiene la preziosa vitamina (C), come pure sali minerali ed oligoelementi (potassio, calcio e magnesio). Grazie al suo elevato contenuto di fibre alimentari, la prugna stimola l'attività dell'apparato digerente.

La riscoperta del succo di mela

Oltre ad essere consumata fresca, la frutta può essere mangiata o bevuta anche in altre forme. Il prodotto della frutta più conosciuto è sicuramente il succo di mela. Attualmente, gli Svizzeri ne bevono circa 7 litri pro capite all'anno. Per un lungo periodo il consumo di questo prodotto ha continuato a registrare una flessione, ma da alcuni anni a questa parte c'è stata un'inversione di tendenza. La popolazione svizzera sembra aver riscoperto il succo di mela come prodotto naturale. Inoltre, la frutta può anche essere essiccata, surgelata, cotta per essere conservata, trasformata in conserve come confettura oppure essere utilizzata cotta nei piatti più svariati.



Il metodo giusto

Noi sappiamo che per svariate ragioni è preferibile consumare frutta e verdura di stagione. Perciò, una volta acquistati i prodotti, è importante conservarli correttamente e prepararli come si deve, per far sì di mantenere la maggiore percentuale possibile di vitamine fino al momento del consumo.

A seconda del tipo di conservazione o di preparazione di alimenti sani possono svilupparsi delle sostanze in grado di rendere dannose le componenti originariamente sane. Se si osservano alcune semplici regole è possibile impedire la formazione di sostanze dannose per la salute:

- Conservate gli alimenti nel modo più ottimale in funzione delle loro caratteristiche. Per lo più, essi vanno tenuti in luogo fresco e buio.
- Riducete il più possibile i tempi di magazzinaggio. Spesso la frutta e la verdura crude sono più sostanziose dei cibi elaborati.
- Evitate di consumare prodotti deteriorati, ammuffiti o guasti. Già il semplice sospetto dovrebbe essere una ragione sufficiente per gettare i prodotti a rischio.
- Variate i metodi di preparazione: preferite quelli più sani come la cottura in recipienti coperti, la cottura tradizionale o a vapore e preparate i vostri piatti in modo delicato. Prestate attenzione soprattutto in caso di cottura in forno, nella friggitrice o sulla griglia a temperature elevate, oppure anche quando gli alimenti vengono mantenuti caldi a lungo o riscaldati ripetutamente.
- Rispettate i tempi di cottura.
- Non riducete i tempi di cottura in forno o in padella aumentando la temperatura.
- Per un'azione preventiva, consumate preferibilmente prodotti di stagione.

Una conservazione corretta

Le verdure devono essere utilizzate possibilmente quando sono ancora fresche e perciò devono essere conservate al freddo e con il giusto grado di umidità. Possiamo conservarle per alcuni giorni nello scomparto della verdura del frigorifero, in contenitori o sacchetti di plastica. In presenza delle condizioni ideali, le radici commestibili possono essere conservate in cantina in sacchetti di plastica.

Se si vogliono conservare in casa mele e pere, in tal caso è importante tenerle al fresco con una percentuale molto alta di umidità dell'aria (90%). Ciò che una volta costituiva una pratica del tutto naturale, oggi costituisce spesso un problema per molte famiglie: nelle case dotate di riscaldamento centralizzato, le cantine sono troppo calde e troppo asciutte. Questo impedisce la conservazione prolungata delle mele. Qui di seguito vi diamo alcuni utili suggerimenti per un magazzinaggio di successo:

In cantina

L'ideale è una cantina ben ventilata con una temperatura da 3 a 8 gradi e un'umidità dell'aria del 90%. Per il magazzinaggio in cantina si raccomanda di utilizzare scaffali con cassetti estraibili.

In scatole di polistirolo (con fori di aerazione)

Le scatole di polistirolo permettono di conservare mele e pere anche in soffitta o sul balcone. Ovviamente, evitate di esporre la frutta al sole o alla pioggia e nei periodi di gelo copritela con dei panni. In autunno le mele sono in vendita nelle convenienti scatole di cartone da 6 e 10kg. Anche in questi contenitori è possibile conservarle bene tenendole al fresco.

In sacchetti di plastica

I test hanno mostrato che mele e pere possono essere conservate relativamente bene anche in locali che altrimenti sarebbero troppo caldi e asciutti se messe in sacchetti di plastica in polietilene (PE) per alimenti. Inserire al massimo 8-10kg di mele asciutte in un sacchetto di plastica e controllare i sacchetti almeno due volte al mese. Il vantaggio di queste confezioni consiste nel poterle aprire e chiudere senza complicazioni. La formazione di un po' di umidità all'interno del sacchetto è del tutto normale.

Attenzione

Le bacche si conservano per periodi limitati e a bassa temperatura, mentre i frutti con nocciolo durano alcuni giorni a bassa temperatura. Nel frigorifero, essi devono essere coperti o avvolti per evitare che si seccino. Prima di essere consumati, questi frutti e bacche devono essere riportati a temperatura ambiente, per poter riacquistare tutto il loro sapore.

Conservare con cura

Esistono diversi metodi per conservare le scorte di frutta e verdura:

Essiccazione

Il sistema più semplice è in forno o nell'apposito essiccatore elettrico. Nonostante la considerevole perdita d'acqua, questo sistema permette di mantenere pressoché intatte tutte le sostanze nutritive.

Sterilizzazione

Se disponete di grandi quantitativi, questo è il metodo più rapido e semplice per conservare soprattutto la frutta. Chi non possiede più il vecchio pentolone in soffitta, può valutare l'acquisto di uno sterilizzatore automatico. La sterilizzazione può essere effettuata anche in forno o nella pentola a pressione di vapore (attenersi scrupolosamente alle istruzioni del fabbricante).

Riempimento a caldo

Questo è un metodo apprezzato per la conservazione di frutta ed è molto pratico per mousse, purè e confettura. La frutta viene dapprima bollita e versata immediatamente in vasetti sterili.

Surgelazione

La maggior parte di verdura e frutta può essere surgelata. Questo tipo di conservazione permette di mantenere al meglio le sostanze nutritive. Inoltre, vengono ampiamente conservati la forma, il colore, l'aspetto, l'odore e il sapore. In linea di massima è possibile surgelare tutto.

Di norma, prima di essere surgelata la verdura viene brevemente scottata in acqua calda; fanno eccezioni cetrioli, peperoni, zucchini e pomodori, che si surgelano crudi.

Le varietà di frutta vengono surgelate con o senza zucchero, a seconda del loro impiego successivo. Per questo scopo sono ideali le teglie, che permettono di disporre i frutti crudi di un accanto all'altro, in modo da surgelarli senza che si formino poi dei blocchi e per facilitare la suddivisione in porzioni. La frutta surgelata senza zucchero si conserva per periodi più brevi rispetto a quella con lo zucchero. Le drupe surgelate senza zucchero dovrebbero essere utilizzate unicamente cotte in padella o al forno. La surgelazione di frutta con il nocciolo è conveniente solo in determinati casi. Se non si vogliono bollire e mettere in vasetto a caldo deter-

minati frutti come mele e pere, è possibile surgelarli sotto forma di mousse o composta. Le bacche surgelate da consumare successivamente al naturale dovrebbero essere scongelate in frigorifero lentamente e coperte.

Una preparazione capace di esaltare il sapore

In linea di massima, la verdura e la frutta sono più sane se vengono consumate possibilmente fresche e al naturale. Se spremute e consumate all'istante, il succo conserva tutte le sostanze nutritive nella forma facilmente digeribile. E allora, per cambiare un po', perché non servire un succo di verdura appena spremuto per l'aperitivo? I più indicati sono il succo di pomodoro, sedano, carote o barbabietola!

La cosa essenziale per il consumo di verdura e frutta consiste nel mettere in pratica determinati accorgimenti durante la preparazione degli ingredienti. Un trattamento inadeguato come il lavaggio prolungato, uno sminuzzamento eseguito con eccessivo anticipo o una lunga attesa prima del consumo compromettono il tenore di vitamine e sali minerali. Perciò, nei limiti del possibile cerchiamo di trattare la verdura e la frutta poco prima di servirla. Diamo la preferenza a tempi di cottura brevi e alla cottura a vapore invece della classica lessatura.

La cottura a vapore è indicata soprattutto per gli alimenti che contengono un'elevata percentuale d'acqua, come la verdura. Poiché in questo caso i liquidi da aggiungere sono pochi o addirittura nulli, è possibile conservare tutte le sostanze nutritive e il sapore naturale del prodotto.

Un'alimentazione completa

Consumare cibi con tutte le loro caratteristiche naturali è il semplice segreto per un'alimentazione equilibrata e sana. Come si può ben capire, tutti gli alimenti compresi in un piano alimentare completo mantengono tutto il loro valore nutrizionale. In pratica, essi risultano come se non fossero stati affatto trattati o lavorati: lo slogan è «ogni ingrediente va mantenuto il più possibile naturale e puro» e questo si applica alla provenienza, al tipo di conservazione, alla preparazione e all'esecuzione della ricetta. In linea di massima, nell'ambito di un'alimentazione completa si può mangiare di tutto, a condizione di fare attenzione ai cinque fattori **chi-cosa-quando-come-dove**.



In pratica, chi ha voglia di mangiare una bistecca, farà attenzione che il taglio di carne provenga da un capo allevato in una fattoria biologica – dove il bovino può pascolare liberamente invece di essere gonfiato a forza di antibiotici. Con la frutta e la verdura il discorso non cambia di molto. L'agricoltura biologica garantisce l'acquisto di dispensatori di vitamine senza l'ausilio della chimica agraria e di fertilizzanti artificiali. È preferibile evitare anche i prodotti coltivati in serra. Le insalate e le fragole cresciute nell'orto e all'aria pura e maturate al sole non solo hanno un sapore più «autentico», bensì hanno anche una qualità di gran lunga migliore nel vero senso della parola.

Gli alimenti perdono il loro contenuto più prezioso anche quando vengono conservati troppo a lungo. La cosa migliore è preparare i singoli ingredienti quando gli stessi sono ancora freschi. Altrimenti, le vitamine si disperdono, l'aroma si dilegua, le bucce si raggrinziscono, la verdura diventa gialla e perde così il suo aspetto invitante. Inoltre, non bisogna sottovalutare che nel frattempo possono svilupparsi muffe, salmonelle ed altri germi dannosi.

Le persone attente a ciò che mangiano, consumano preferibilmente frutta e verdura crude. Ovviamente, questa pratica non è possibile per tutti gli alimenti. Per esempio, le salutari proprietà della patata emergono solo previa cottura. Anche il pane integrale deve prima essere cotto. Invece, i semi e i germogli dei cereali possono essere consumati crudi. Per contro, sono proibiti gli alimenti eccessivamente elaborati, come il pane bianco e le conserve, o il latte a lunga conservazione al posto del latte fresco. State lontani anche dai prodotti industriali a base di cereali per la colazione come i cornflake zuccherati. In questo caso l'alternativa è il muesli miscelato personalmente secondo i propri gusti.

Nel complesso, nel piano alimentare completo rientrano grandi quantità di frutta e verdura, patate, legumi e prodotti integrali, latte, uova, oli e noci pressate a freddo. Non devono mancare neppure il pesce e la carne, anche se quest'ultima va consumata in quantità moderata.

Sapere da dove viene

Un'alimentazione sana comincia acquistando prodotti stagionali e informandosi su produttori e metodi di produzione. I/Le consumatori/trici richiedono un allevamento rispettoso delle specie animali, un fattore molto importante dopo i casi di BSE verificatisi negli anni scorsi.

L'importanza dell'etichetta

Chi desidera cucinare e consumare verdura e frutta nostrana, al momento di fare la spesa fa attenzione all'etichetta applicata sul singolo prodotto, dalla quale è possibile risalire al luogo e alla modalità di produzione.



Con l'etichetta «**label PI**» si identificano esclusivamente i prodotti svizzeri che sono in regola con le severe norme ecologiche del settore. Il label PI in futuro verrà sostituito dal nuovo marchio di garanzia SUISSE GARANTIE.



SUISSE GARANTIE è sinonimo di alta qualità vantato dagli alimenti svizzeri, anche se non possiedono un particolare marchio «Bio» o «Naturale». I prodotti con questo label provengono dalla Svizzera e vengono trattati rispettando le severissime leggi in vigore per la produzione di alimenti e le norme ecologiche della Confederazione, non hanno ingredienti geneticamente modificati, contengono la minor percentuale possibile di additivi, soddisfano le altre norme delle singole organizzazioni e vengono controllati regolarmente. Dietro a questo marchio di garanzia dell'agricoltura svizzera ci sono le varie organizzazioni dei prodotti svizzeri (per latte, carne, verdura, cereali, patate, frutta etc.) – raggruppate nell'AMS Agro-Marketing-Suisse. Quest'associazione comprende il concetto di base della produzione integrata (PI = produzione integrata). Nella produzione frutticola, SUISSE GARANTIE ha già sostituito il marchio PI.



La **gemma BIO-SUISSE** identifica i prodotti che vengono coltivati in Svizzera secondo le regole dell'agricoltura biologica.

Fonte: Unione svizzera produttori di verdura / Associazione Svizzera Frutta

Prendiamo esempio dalla natura

I prodotti offerti dalla stagione e dalla regione, hanno un sapore migliore e il massimo di sostanze pregiate. Per questo motivo, i prodotti di stagione sono letteralmente migliori rispetto a quelli coltivati con metodi alternativi, che spesso



contengono una quantità inferiore di sostanze nutritive. Ma il vantaggio maggiore è che hanno un sapore migliore, sono più sani e si trovano ovunque.

La Svizzera vanta una varietà estremamente invitante di frutta e verdura per tutte le stagioni. Quindi, nel nostro Paese non è difficile seguire un'alimentazione sana durante l'intero arco dell'anno.

Come trasformare in cibi squisiti gli ingredienti sani

Ora basta con la teoria e finalmente diamoci in po'da fare con la pratica! Sotto la direzione di un autentico chef di cucina riuscirete a preparare piatti squisiti. Con questa guida, oltre a dare un fantastico sapore ai vostri piatti leggeri in tempi relativamente brevi, potrete seguire un piano alimentare decisamente salutare.



Una buona prassi per ridurre il colesterolo e favorire il benessere generale inizia proprio dalla cucina e dai fornelli. Nel redigere questa guida ci siamo avvalsi dei consigli e della creatività di un esperto come Kurt Kühni, del ristorante «Bären» di Attiswil/BE. Questo famoso esperto di culinaria, che è stato capitano del team della nazionale elvetica degli chef, usa sempre una buona dose di meticolosità e fantasia per proporre una cucina sana, ma senza rinunciare al gusto.

Il suo compito per questa guida alla salute Mepha è stato sviluppare dei menu ispirati ad ogni singola stagione – con un piatto principale e un dessert o anche un antipasto – a condizione di soddisfare determinate caratteristiche: ingredienti reperibili senza complicazioni, tempi di preparazione relativamente ridotti, ricette indicate per appassionati di cucina con poco tempo a disposizione, composizioni orientate verso l'aspetto salute e piatti ben presentati, da preparare divertendosi.

Kurt Kühni ha svolto il suo compito in maniera eccellente e con i suoi quattro menu di stagione ci mostra com'è possibile trasformare degli ingredienti sani in piatti leggeri, digeribili e gustosi. Il nostro ricettario inizia proprio con un appetitoso e leggero menu di primavera. Le altre invitanti creazioni di Kurt Kühni sono inserite nella parte finale della descrizione delle altre stagioni.



La Gilda svizzera dei Ristoratori-Cuochi

... di cui fa parte anche Kurt Kühni, ha pubblicato un nuovo compagno indispensabile per tutti i golosi e i buongustai. Il volumetto «Schweizer Gourmet Guide» in pratico formato può essere richiesto gratuitamente al sito www.gilde.ch.

Voglia di primavera – la natura si risveglia!

Quando la natura si riprende dal letargo invernale, viene voglia di fare qualcosa per il proprio benessere fisico. In primavera il sole riscalda il corpo, che a sua volta deve produrre una quantità più limitata di calore per il regolare svolgimento del metabolismo. L'appetito diminuisce da solo: questa è la stagione ideale e classica per mettersi a dieta. La verdura e la frutta di questa stagione sono ideali per chi vuole dimagrire e perdere peso ottenendo ottimi risultati.

Da aprile a giugno è quindi tempo di aglio orsino, cipolline, patate novelle, cavoli rapa, lattuga cappuccina, porri, asparagi e spinaci e maturano anche le prelibate fragole e il versatile rabarbaro.



Le star di primavera

Asparagi Questa verdura a basso contenuto calorico, da servire con salse raffinate, è una vera e propria delizia per iniziare nel migliore dei modi la primavera.

Cavolo rapa è una delle prime verdure di primavera; sono apprezzate anche le foglie, da cucinare come gli spinaci, grazie al loro alto contenuto di sali minerali.

Coste Le foglie della bietola da coste sono deliziose preparate come spinaci, mentre il gambo cotto è perfetto in insalata, gratinato o sotto forma di salsina.

Lattuga cappuccina È la varietà d'insalata più consumata in Europa e in Sudamerica; vi sono tracce della sua presenza già ai tempi dell'antico Egitto.

Lattuga iceberg Originaria degli Stati Uniti, questa varietà d'insalata scroccia in bocca come un pezzo di ghiaccio.

Ramolaccio L'ingrediente obbligatorio da abbinare a birra e brezel in Baviera, con il passare del tempo potrebbe farsi strada anche qui da noi!

Ravanelli Danno un tocco di colore all'insalata; il gusto piccante varia in funzione della varietà e del luogo di provenienza e dipende dagli oli di senape.

Sedano Questa verdura disponibile tutto l'anno può essere impiegata in svariati modi: tagliata a striscioline nell'insalata, pressata come succo, cotta, impanata e arrostita, o addirittura frita.

Spinaci Provengono dalla Persia e danno tanta forza a Braccio di Ferro, ma nonostante ciò, i bambini non restano troppo impressionati!



Lo squisito menu di primavera

Antipasto: insalata di asparagi

Ingredienti

700g	asparagi, bianchi, verdi o entrambi
1	arancia
4-6	foglie di aglio orsino
20cl	succo d'arancia
	aceto balsamico bianco, olio di noci,
	olio di arance, una presa di zucchero, sale, pepe

Preparazione degli ingredienti

- Pulire gli asparagi.
- Cuocere in abbondante acqua, alla quale sono stati aggiunti zucchero e sale.
- Lavare l'aglio orsino e tagliarlo a striscioline sottili.
- Sbucciare le arance e filettare gli spicchi.
- Mescolare bene l'aceto e gli oli con il succo d'arancia e gli aromi.

Esecuzione

Tagliare in lunghezza gli asparagi ancora tiepidi in pezzi uniformi e mescolarli accuratamente con i filetti di arancia. Aggiungere la salsa e lasciare riposare 10 minuti.

Come servire

Servire l'insalata a piacere e guarnire con insalatina ed erbe di primavera.



Filetti di lucioperca arrosto con purè di ortiche

Ingredienti per i filetti di lucioperca

4 filetti di lucioperca da 120–150g
Olio d'oliva, sale, pepe, succo di limone, farina

Preparazione degli ingredienti

- Tamponare i filetti di lucioperca per asciugarli
- Condire con olio d'oliva, sale, pepe e succo di limone e impanare leggermente con farina.

Esecuzione

Arrostire il pesce in padella in olio d'oliva fino ad ottenere una bella doratura.

Ingredienti per il purè di ortiche

200g	spinaci in foglia freschi
400g	ortiche novelle
1	spicchio d'aglio
1	cipolla di piccole dimensioni
1 cucchiaino	margarina
1 cucchiaino	olio d'oliva pressato a freddo
un po' di	sale marino e pepe
1 presa di	noce moscata
un po' di	Sherry

Preparazione degli ingredienti

- Scegliere gli spinaci e le ortiche, eliminare i gambi duri e lavare bene. Tagliare a strisce.
- Sbucciare l'aglio e la cipolla e tritare il tutto finemente.

Esecuzione

Fare sciogliere la margarina e l'olio in un tegame. Aggiungere l'aglio e la cipolla e dorarli rimestando. Aggiungere gli spinaci e le ortiche e cuocere il tutto per 8 minuti. Aggiungere del brodo vegetale senza grassi e proseguire la cottura fino a consumare il brodo. Passare il tutto. Aggiungere a piacere un po' di panna semigrassa, e condire il purè ottenuto con sale, pepe, noce moscata e Sherry.

Come servire

- Distribuire il purè di ortiche sui piatti preriscaldati, quindi posizionarvi sopra i filetti di lucioperca e guarnire.
- Per arricchire il contorno sono eccellenti le carote e le cipolle novelle. Aggiungendo patate novelle in padella o riso integrale, questo piatto si trasforma in un'autentica portata da giorno di festa!

Il vino più adatto ...

Con il lucioperca è ideale bere un bicchiere di Chardonnay.



Arriva l'estate – la stagione di frutti più dolci!

Quando il sole raggiunge lo zenit e noi sentiamo l'esigenza di stare all'aperto per il lavoro, lo sport e le attività del tempo libero e la calura ci fa sudare, è bene scegliere piatti leggeri. Quindi, in questo periodo dell'anno non c'è nulla di più adatto dei frutti dolci che atterranno nei nostri piatti direttamente dall'albero, regalandoci tutto il loro aroma.

È tempo di albicocche, bacche (more, fragole, lamponi, ribes, uva spina), ciliegie, pesche nectarine, pesche, susine e prugne.

Nei nostri piatti estivi ora ci sono melanzane, cavolfiori, fagioli, broccoli, indivia, piselli, finocchi, cetrioli, patate, piselli novelli, ancora cavoli rapa e porri, peperoni, carote, sedano, pomodori, zucchini e cipolle.



La grande varietà di verdura estiva

Broccoli Questo parente stretto del cavolfiore assomiglia molto all'asparago verde e come contorno conferisce un vivace tocco di colore.

Cavolfiore Questo ortaggio di dimensioni generose ha un elevato tenore di vitamina C e calcio e si consuma crudo o cotto.

Cetrioli Per crescere hanno bisogno di calore, in modo da allietare i palati dei buongustai sotto forma d'insalata rinfrescante.

Fagioli Il fagiolo è una delle piante coltivate più importanti del mondo ed è un eccellente fornitore di proteine.

Finocchio I suoi semi servono per preparare un tè dal gusto raffinato. Il finocchio si presta ad essere consumato in svariati modi ed è molto apprezzato.

Lattuga cappuccina La lattuga cappuccina svolge una leggera azione rilassante e perciò è l'ausilio ideale per prendere sonno senza problemi.

Melanzane Questo ortaggio che predilige l'ombra si consuma solo previa cottura, in svariati modi: sulla pizza, nella greca Moussaka oppure come verdura da aperitivo.

Piselli novelli I piselli novelli, tenerissimi, vengono coltivati unicamente per essere consumati freschi. Sono ricchi di proteine e carboidrati.

Pomodori L'incontrastato re delle verdure ha un sapore paradisiaco ed è un ingrediente indispensabile e non solo per la cucina italiana.



Qualcosa di leggero per la tavola estiva

Petti di galletto Elisabeth con riso e melone

Ingredienti per i petti di galletto

- 4 petti di galletto
- olio d'oliva, sale, pepe, curry e paprika
- 16 gamberi grossi senza guscio

Preparazione degli ingredienti

- Mescolare bene gli aromi con olio d'oliva.
- Versare il condimento sulla carne e lasciare riposare e 10 minuti.

Esecuzione

- Cuocere bene i petti di galletto in tegame o, meglio ancora, sulla piastra.
- Passare in padella o sulla piastra i gamberi poco prima di servire.

Ingredienti per il riso e melone

- 200g riso Basmati a chicco lungo
- 1/2 Melone di Cavaillon
- 1 cipolla di piccole dimensioni
- 5cl vino bianco
- 1 mazzetto melissa fresca
- 1 sale e pepe bianco
- 1 cucchiaino margarina

Preparazione degli ingredienti

- Cuocere il riso in abbondante acqua, scolarlo e tenerlo al caldo.
- Tritare finemente la cipolla e tagliare il melone a dadini uniformi.
- Lavare la melissa e tagliarla a striscioline sottili.

Esecuzione

Scaldare leggermente la margarina. Aggiungere la cipolla e farla dorare. Aggiungere il melone e il riso. Allungare con vino bianco e insaporire. Proseguire per 2 minuti la cottura mescolando sempre con un forchettone da carne. Alla fine, aggiungere la melissa.

Come servire

- Distribuire il riso nei piatti, tagliare il petto di galletto e servirlo con i gamberi sul riso. Guarnire a piacere.
- L'abbinamento ideale è un sugo di carne senza grassi, mescolato con aceto balsamico.

E da bere ...

Questo menu estivo si abbina alla perfezione ad un rosé leggermente abboccato.



A chi piace: prima di tutto, un invitante Gazpacho, una zuppa di verdura spagnola da consumare fredda

Ingredienti per il Gazpacho

300g	cetrioli da insalata
1	cipolla
1	peperone verde
1	peperone rosso
6	pomodori
2	spicchi d'aglio
2 cucchiaini	concentrato di pomodoro
4 cucchiaini	aceto di vino rosso
4 cucchiaini	olio pressato a freddo
1/2	tazza di acqua minerale
	sale, pepe macinato al momento
4	fette di pane bianco

Preparazione degli ingredienti

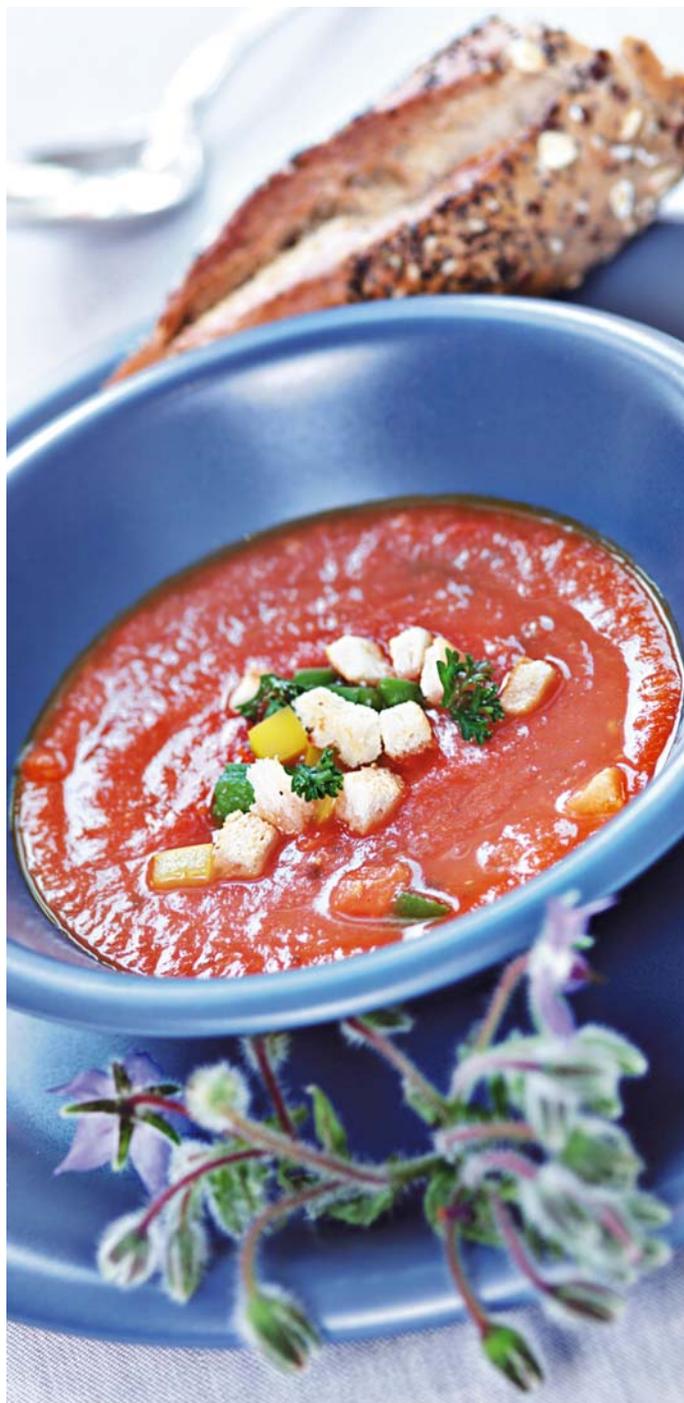
- Sbucciare i cetrioli, togliere i semi all'interno e tagliarli a dadini.
- Tagliare a dadini la cipolla, tritare finemente l'aglio, svuotare i peperoni e tagliarli a dadini come i cetrioli.
- Incidere i pomodori, immergerli brevemente in acqua bollente e quindi togliere la buccia. Eliminare i semi all'interno e tagliare anche i pomodori a dadini.
- Togliere la crosta al pane bianco, tagliare a dadini e versarli in un tegame con olio bollente per preparare i crostini.

Esecuzione

Mescolare i cetrioli, i peperoni, le cipolle, i pomodori e l'aglio. Passare al mixer la metà di questi ingredienti mescolati. Aggiungere olio, concentrato di pomodoro e l'aceto e mescolare brevemente. Allungare il tutto con un po' di acqua minerale. Aggiungere il composto passato alla parte restante di ingredienti e condire con sale e pepe. Al termine, mettere la zuppa in frigo.

Come servire

Distribuire il Gazpacho nei piatti e guarnire con i crostini.



L'autunno – la gioia del raccolto!

Inizia il periodo del raccolto. La varietà in cucina è ancora assicurata da cavolfiori, broccoli, finocchi, patate, cavoli rapa, porri, carote, sedano e zucchini. La gamma di verdure autunnali è ampliata da zucche, mais, funghi e cavoletti di Bruxelles.

Per quanto riguarda la frutta, non è più tempo di bacche e prugne. In questa stagione maturano le mele e le pere, le mele cotogne e l'uva, prodotti che ci vengono proposti nei negozi direttamente dal frutteto.



La straordinaria varietà autunnale

Carote È l'indiscusso numero uno tra le verdure ed è un pregiato alimento nutritivo.

Cavoletti di Bruxelles L'azione del gelo addolcisce il sapore leggermente amaro dei cavolini di Bruxelles, ideale come contorno per i piatti a base di selvaggina.

Cavolfiore Il cavolfiore è stato per secoli una delle verdure più apprezzate dagli Italiani.

Cavolo cappuccio Bianco, rosso o a punta: cavolo in svariati modi; crudo non è così eccezionale, ma cotto al vapore, avvolto o ripieno dà subito una nota gioiosa in attesa dell'inverno.

Cavolo cinese Proviene dal «Kanton» cinese ed ha un sapore fresco, delicato e tenero.

Cicoria belga Tra tutte le varietà di insalate, la cicoria belga è una delle più amare, più sane e più raffinate.

Cipolla Questa verdura coltivata fin dall'antichità irrita le mucose a causa dei composti di zolfo degli oli essenziali, ma è un'ottima base da utilizzare per condire molti piatti.



Finocchi Questa verdura è avvolta in un velo di mistero; la leggenda dice che sia stato Prometeo a portare il fuoco dal cielo con il finocchio per donarlo agli uomini; ma si dice anche che sia stata l'arma utilizzata nella lotta per il raccolto ingaggiata da fate e streghe.

Formentino Questa varietà d'insalata a rosette viene impiegata solitamente per guarnire i piatti d'insalata invernali.

Indivia A livello di tenore di sali minerali, l'indivia supera addirittura la lattuga cappuccina ed è largamente commercializzata in confezioni già pronte da consumare.

Lattuga iceberg Il suo tenore alcalino compensa in maniera ideale l'alimentazione acida della carne e le sue sostanze amare stimolano la digestione.

Pan di zucchero Appartenente alla famiglia delle cicorie, deve il nome alla sua particolare forma allungata a sacchetto.

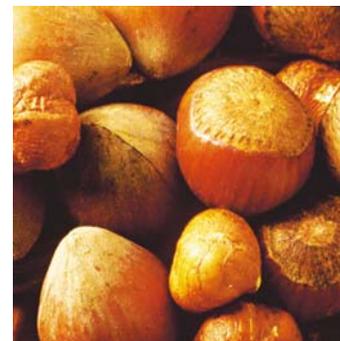
Piselli Sono una componente indispensabile dell'apprezzata miscela di piselli e carote.

Porro Il porro piace molto ai buongustai, che hanno un debole per la verdura saporita.

Sellerie Questa verdura disponibile tutto l'anno si usa in svariati modi: tagliata a striscioline nell'insalata, pressata come succo, cotta, impanata e arrostita, o addirittura frita.

Spinaci Negli ultimi cento anni questa verdura ha registrato una vera e propria escalation, dal momento che il suo consumo è decuplicato – una delle ragioni di questo alto gradimento risiede nel fatto che si presta ad essere surgelata come nessun'altra verdura.

Zucca Questa verdura estremamente decorativa conferisce un sapore inconfondibile a minestre, dolci e si presta anche a preparare appetitose chips!



Diamo il benvenuto ad uno splendido autunno

Filetto di cervo affogato con soufflé di topinambur

Ingredienti per il filetto di cervo affogato

600g	filetto di cervo giovane
1,5l	brodo vegetale concentrato
10	bacche di ginepro timo, Gin e pepe in grani

Preparazione degli ingredienti

- Preparare i filetti di cervo eliminando la pelle e i nervi in eccesso e legarli.
- Cuocere gli aromi con il fondo di verdura.
- Aggiungere al fondo di verdura la pelle e i nervi in eccesso e lasciare in infusione per 10 minuti.

Esecuzione

Versare il filetto di cervo nel fondo di verdura fino a quando lo stesso assume un delicato colorito rosa, quindi lasciar riposare per 5 minuti. Tagliare il filetto in pezzi regolari e servire. Insaporire la carne con un po' di sale marino macinato al momento.

Ingredienti per il soufflé di topinambur

600g	topinambur (conosciuto anche con il nome di patate dolci)
3	tuorli d'uovo
60g	mandorle macinate
5	albumi
40g	margarina sale, pepe, noce moscata

Preparazione degli ingredienti

- Lavare i topinambur e tagliarli a pezzi grossi uniformi.
- Imburrare bene e infarinare delle formine per timballi (piccole formine per budino in acciaio inox).
- Preparare l'occorrente per la cottura a bagnomaria e riscaldare.

Esecuzione

Versare i topinambur in acqua calda salata, portare subito a ebollizione, eliminare la schiuma e proseguire la cottura con il coperchio chiuso. A cottura ultimata, passare a caldo. Aggiungere un po' alla volta le mandorle e il tuorlo e mescolare; condire e lasciare raffreddare. Montare a neve gli albumi e distribuirli

sotto il composto di topinambur. Versare subito nelle formine. La cottura prosegue a bagnomaria fino a quando il composto si solleva, quindi cuocere nel forno preriscaldato a 180°C. Togliere il soufflé dalle formine e servire subito.

Come servire

Il contorno ideale: verdure autunnali in gelatina o verze al vapore.

Suggerimento

Il fondo rimasto può essere passato e utilizzato insieme ad un contorno a piacere, per es. funghi o verdura. Può anche essere servito come zuppa.

Un buon bicchiere di vino rosso ...

Scegliete un buon Bordeaux dal gusto rotondo, per esempio un St. Emilion o un Margaux.



Un dessert bernese: «Brumbär's Öpfuröschtli»

Ingredienti

4	mele grandi
1	limone
50g	nocciole
	Rum, zucchero e cannella
50g	margarina
80g	zucchero

Preparazione degli ingredienti

Sbucciare le mele e grattugiarle.

Esecuzione

Mescolare le mele grattugiate con il succo di limone, il rum, una presa di zucchero e cannella. Caramellare in padella la quantità restante di zucchero, aggiungere la margarina e le mele, ed arrostitire il tutto come un rösti da ambo i lati.

Come servire

Disporre il rösti di mele su dei piatti da dessert e servire. Inoltre, impanare un sorbetto di mele con noci tostate, tagliare in pezzi uniformi e servire; infine, guarnire con uno spicchio di mela rossa e foglioline di menta.



Il gusto invernale – prodotti naturali che riscaldano!

La temperatura scende ulteriormente e le sedie a sdraio vengono sostituite dalle rilassanti poltrone davanti al caminetto acceso. Con cicoria belga, patate, barbabietole, carote, crauti, rape e scorzonera, come pure mele e pere croccanti, siamo in grado di superare splendidamente l'inverno senza rinunciare ai piaceri della tavola.



Il piacere invernale dal gusto forte

Barbabietola Un bicchierino di succo di barbabietola rinfresca e tonifica; questo ortaggio non dovrebbe mai mancare nel buffet delle insalate.

Carote La carota era già apprezzata dagli antichi romani: molti famosi sapienti come Galeno, Plinio o Dioscoride parlano della carota nelle loro opere.

Cavolo cappuccio In passato questa era la verdura che garantiva la sopravvivenza di molte popolazioni.

Cavolo cinese Nel suo habitat cinese, dove questa verdura è spesso chiamata «dente del drago bianco», il cavolo della Cina viene coltivato da più di 2000 anni.

Cipolla «Ha sette bucce e fa piangere chi la sbuccia!»

Formentino Questa insalata è nota anche con il nome di valeriana.

Scorzonera Questo «asparago dei poveri» svolge un importante ruolo nell'industria conserviera ed è particolarmente indicato per i diabetici.

Sedano Gli Egiziani amano così tanto il sedano da riservargli un posto nelle tombe per il trapasso nell'Aldilà. Inoltre, veniva largamente consumato nei banchetti dei funerali.



E per l'inverno: una degna conclusione all'insegna della leggerezza

«Brumbärs Härdöpfubizli»

Ingredienti

600g	patate, sbucciate
200g	zucca
200g	porri
50g	cipolla
100g	champignon
5g	aglio
20g	farina
1dl	brodo senza grassi
	erba cipollina, maggiorana, sale, pepe, noce moscata olio d'oliva e panna semigrassa

Preparazione degli ingredienti

- Tagliare le patate e la zucca in pezzi regolari, dividere in quattro gli champignon.
- Sbucciare le cipolle e tagliarle a strisce, tritare finemente l'aglio.
- Lavare i porri e tagliarli a fette.
- Scegliere le erbe a piacere e tagliarle.

Esecuzione

Dorare le cipolle e l'aglio in olio d'oliva, aggiungere le patate e proseguire la doratura. Aggiungere la zucca, i porri, gli champignon, continuare brevemente la cottura, addensare con un po' di farina. Aggiungere gli aromi e diluire con il brodo. Lasciare cuocere per ca. 20 minuti a fuoco lento a pentola coperta, aggiungere le erbe ed insaporire a piacere con la panna semigrassa. Condire con sale e pepe, quindi servire e guarnire con fantasia.

Guarnitura

Ideale da servire con chips di patate preparare in pochissimo olio d'oliva ed erbe, peperoni a strisce e porri.

E un goccio di vino non guasta mai ...

La scelta ideale è un bicchiere di Dôle o di Pinot nero del Vallese.



Un'appetitosa macedonia d'arancia per dessert

Ingredienti

- 4 arance grandi
- 20g mandorle sgusciate
- liquore all'arancia o Marsala, zucchero e cannella

Preparazione degli ingredienti

- Sbucciare le arance ed eliminare la pellicina bianca.
- Tostare le mandorle.

Esecuzione

Tagliare le arance a fette regolari, farle marinare con gli aromi e il liquore e lasciarle riposare per 20 minuti.

Come servire

Disporre sul piatto le arance e cospargervi sopra le mandorle tostate. Servire a piacere con un sorbetto di arance e decorare con foglioline di menta.



Alcune «perle» da leggere

- Borrel Marie:
60 consigli anticolsterolo.
TEA, 2005
- Pedrazzi Patrizia:
Piccolo manuale di educazione alimentare. Da 0 a 3 anni.
Carrocci, 2005
- Mandatori Marcello:
La dieta metabolica. Perdere peso senza il calcolo delle calorie.
Tecniche Nuove, 2004
- Holford Patrick:
Dimagrire mangiando. Come accelerare il metabolismo in modo naturale.
Giunti Editore, 2004
- Sharkey J. Brian:
Fitness e salute
Zanichelli, 2004
- Paoli Antonio, Neri Marco:
Cellulite. Come combatterla con il fitness.
Elika, 2003
- Pizzetti Alessandro:
Multi level training. Fitness in pochi minuti.
Edizioni Mediterranee, 2003
- Strunz Ulrich:
Sempre in forma. L'ABC del fitness.
L'Airone Editrice, Roma, 2003
- Neri Marco, Bargossi Alberto, Paoli Antonio:
Alimentazione, fitness e salute. Per il wellness, dimagrimento, la prestazione, la massa muscolare.
Elika, 2002

Nota sulle fonti:

Abbiamo ricevuto molti suggerimenti interessanti dall'Unione svizzera produttori di verdura (www.swissveg.com) e dall'Unione-Frutta Svizzera (www.swissfruit.ch). Grazie!

Impressum

«Taste it!» – Una guida Mepha per rimanere sani

Tiratura

40'500 es. (tedesco, francese, italiano)

Concezione

Dr. Hans Balmer AG, 4601 Olten

Créative-Atelier Salzmann GmbH,
4656 Starrkirch-Wil

Redazione

Dr. Hans Balmer, Silvia Bau, Jonas Hänggi,
Susanne Aebi, Simone Theiler, Kurt Zobrist

Immagini

Stefan Hofmann, ph7,
2500 Bienne

Traduzione

Patricia Lambelet, Agence Iff,
1673 Promasens

Roberto Stürchler, lic. oec. HSG
und Partner GmbH, 6374 Buochs

Composizione, produzione

Peter Salzmann, Anita Walter

Tipografia

Brogli Druck SA, 5073 Gipf-Oberfrick

Indirizzo per informazioni

Mepha Pharma SA
Dornacherstrasse 114
Casella postale 445, 4147 Aesch BL
Telefono 061 705 43 43
Telefax 061 705 43 85
www.mepha.ch

mepha



Mepha Pharma SA
Aesch/BL
www.mepha.ch