



**Manuale figurato dei cibi
Thema 400 Intolleranze Alimentari**



Manuale figurato dei cibi

Thema 400 Intolleranze Alimentari

MISO



Il **miso** è un condimento derivato dai semi della soia gialla, è di origine giapponese cui spesso vengono aggiunti altri cereali come orzo (Mugi Miso) o riso (Kome Miso). Il miso di sola soia è detto Hacho miso. È diffuso in tutto l'estremo oriente, maggiormente in Giappone.

semi della soia vengono ammollati e quindi cotti. Successivamente vi si aggiunge l'orzo o il Riso, cotti e insemiati di un tipo particolare di lievito, l'*Aspergillus oryzae*. Questo è in grado di intaccare gli amidi dei cereali e di trasformarli in zuccheri più semplici.



ALGA WAKAME

È tra le alghe più ricche di magnesio e ferro. Di origine giapponese molto utilizzata nell'alimentazione da vegetariani e popolazioni asiatiche.

FEGATO



Alimento non molto apprezzato nella nostra alimentazione ma di enorme utilità e di grande valore nutritivo



KEBAB

Misto di carni varie di montone, agnello, manzo, vitella, pollo, tacchino, suino, con diversi aromi. Procedura di origine persiana e araba.



FIorentina BISTECCA

Taglio di manzo adulto maremmano alto con speciale preparazione di origine toscana



CARNE DÌ LONTRA

Si usa in alcuni tipi di alimentazione e di cucine, si usava già nel '700



GERMANO REALE

Sarebbe l'anatra maschio, mentre la femmina è diversa, più leggera, e si avvicina al gusto della selvaggina.



CARNE DI TORDO

Piccolo uccello, sembra che Lucullo andasse matto per la carne di Tordo.



FRUTTOSIO

Viene utilizzato in sostituzione dello zucchero comune, in particolare negli alimenti per diabetici. È uno dei principali componenti del miele, insieme al glucosio. Il basso indice glicemico del fruttosio non permette all'organismo di rilasciare insulina immediatamente e in grosse quantità. Rimane a disposizione per lungo tempo nell'organismo, in quanto deve prima essere convertito in glucosio e poi in glucagone. Zucchero di alcuni frutti, mezzo cucchiaino equivale a circa il triplo dello zucchero da cucina.

Il fruttosio viene assorbito dall'apparato digerente più lentamente rispetto al saccarosio. Inoltre, una volta assorbito, non entra in circolo nel sangue come il glucosio, ma viene portato al fegato che lo trasforma in glucosio.

Qui può seguire due vie: o viene trasformato in glicogeno epatico, oppure in trigliceridi che poi vengono immessi nel sangue. Per questo motivo ha un indice glicemico così basso: non viene utilizzato, se non in minima parte, per innalzare la glicemia (il tasso di glucosio circolante ematico).

Il fruttosio (o levulosio) è un monosaccaride contenuto normalmente nella frutta. Presenta basso potere cariogeno, fornisce 4 Kcal /g, e il suo potere edulcorante, circa 1,5 volte superiore a quello del saccarosio, consente un risparmio calorico minimo

ACESULFAME K



L'acesulfame potassico è un dolcificante circa 200 volte più potente dello zucchero e non possiede retrogusto amaro. Inoltre è stabile in soluzioni acide e ad elevate temperature; può essere quindi utilizzato in cibi che vanno cotti. Non essendo metabolizzato dall'organismo non fornisce calorie; è inoltre acariogeno. È un tipo di zucchero molto discusso e secondo alcune ricerche cancerogeno se utilizzato per molto tempo.

ZUCCHERO DI CANNA GREZZO



Lo zucchero di canna è scuro a differenza dello zucchero bianco di barbabietola, esso è molto più nutriente e naturale di quello bianco. Saccharum officinarum è il nome scientifico della pianta dal cui midollo, succoso e dolcissimo, viene estratto il liquido che per essiccazione si produce lo zucchero di canna. È grezzo se non lavorato né raffinato.

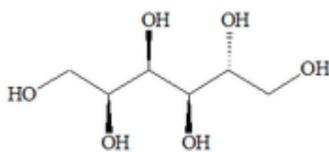


MANNITOLE

Detto anche mannite, zucchero usato come eccipiente delle forme farmaceutiche orali. Trova impiego come purgante, specie nell'infanzia, come colagogo e come diuretico. In soluzione iperconcentrata è utilizzata nel trattamento dell'edema cerebrale.

diarrea. Il suo uso è, comunque, sconsigliato nei bambini inferiori ad 1 anno di vita.

SORBITOLE



È presente in molte bacche e frutti come mele, prugne, ciliegie, uva e sorbe, da cui poi prende il nome. Ha un basso potere dolcificante, circa la metà del saccarosio, ma può essere usato anche dai diabetici in quanto durante la digestione si trasforma in fruttosio. Per le sue caratteristiche, è molto utilizzato nell'industria alimentare come dolcificante, stabilizzante e agente lievitante con il nome **E420**. La sua assunzione non ha solitamente effetti collaterali, ma alte dosi o in soggetti intolleranti può provocare

ASPARTAME



L'**aspartame** è un dolcificante artificiale a basso contenuto calorico. È composto da due amminoacidi, l'acido aspartico e la fenilalanina, e l'estremità carbossilica della fenilalanina è esterificata con il metanolo. Il suo potere dolcificante è 200 volte maggiore di quello dello zucchero. In alcuni esperimenti su animali è stato dimostrato che può portare formazione di neoplasie.



XILITOLO

Lo **xilitolo**, anche chiamato **zucchero del legno**, è un alcol composto da cinque atomi di carbonio utilizzato come succedaneo dello zucchero tradizionale. Lo xilitolo viene estratto dalla betulla, dal lampone, dalla prugna, dal grano. Viene principalmente importato dalla Cina ed è un prodotto molto popolare grazie alla rapida capacità di crescita dell'albero della betulla. Molto popolare in Finlandia, dove si producono versioni dei dolci tipici con questo dolcificante.



OLIO di OLIVA vergine ed extravergine e di sansa

Olio di oliva vergine si dice per estrazione dell'olio dal frutto dell'olivo solo con metodi meccanici. L'olio vergine ha una acidità fino al 2% mentre quello extravergine inferiore allo 0.8%.

Esiste poi l'olio di **SANSA** greggio e rettificato ottenuto per lavorazione chimica con solventi, in genere non usato nella cucina, mentre viene usato quello di sansa di oliva rettificato chimicamente ma miscelato a quello di oliva.



FARINA

La farina è un alimento ottenuto dalla macinazione dei cereali e si dice di grano quando è ottenuta dal Grano non miscelata con altre (tipo di mais, di riso, ecc.). Si distingue in: farina di grano tenero e di grano duro.

Dalla macinazione del **grano tenero** si ottiene una resa in farina che oscilla tra il 70 e l'82%; il rimanente 18-30% è costituito da crusca per uso zootecnico. La percentuale di farina estratta dal chicco dipende, oltre che dal tipo di grano, anche dal tipo di macinazione impostata nei molini.

Le farine derivate da basse estrazioni (abburrattamento del 70-75%) provengono principalmente dalla parte centrale del chicco e si contraddistinguono ad occhio nudo per la loro purezza e candore; sono denominate in Italia **farina tipo 00**. Al contrario, una farina ad alto tasso di estrazione (circa 80%) sarà meno chiara in quanto contiene anche la farina proveniente dalla parte esterna del chicco (strato aleuronico); in relazione al contenuto in ceneri (minerali) possono essere denominate **farina tipo 0, tipo 1 o tipo 2**. Quando la percentu-

Denominazione del prodotto	Umidità	Ceneri	Ceneri	Proteine min
Farina di grano tenero tipo 00	14,50%	–	0,55%	9,00%
Farina di grano tenero tipo 0	14,50%	–	0,65%	11,00%
Farina di grano tenero tipo 1	14,50%	–	0,80%	12,00%
Farina di grano tenero tipo 2	14,50%	–	0,95%	12,00%
Farina integrale di grano tenero	14,50%	1,30%	1,70%	12,00%

ale di estrazione giunge al 100% si ottiene la cosiddetta **farina integrale**, cioè uno sfarinato comprensivo anche di crusca.

- La tabella seguente riassume le principali caratteristiche delle farine di grano tenero in commercio in Italia:

Nota: tabella contenuta nel DPR 9 febbraio 2001, n. 187. Valori delle ceneri e proteine calcolati sul secco. Umidità consentita fino al 15,50% se indicato in etichetta. Proteine:

La farina proveniente dal **grano duro** viene denominata **semola rimacinata** ed è prodotta prevalentemente nelle regioni del sud Italia. Essa si distingue da quella di grano tenero sia per la granulometria più accentuata che per il suo caratteristico colore giallo ambrato, colore che si ripercuote anche sui prodotti con essa ottenuti. Questa farina

Denominazione del prodotto	Umidità	Ceneri min	Ceneri	Proteine min
Semola *	14,50%	–	0,90%	10,50%
Semolato	14,50%	0,90%	1,35%	11,50%
Semola integrale di grano duro	14,50%	1,40%	1,80%	11,50%
Farina di grano duro	14,50%	1,36%	1,70%	11,50%

si utilizza prevalentemente per la produzione di pane e pasta (sia casereccio che industriale) ma anche per dolci tipici.

- La tabella seguente riassume le principali caratteristiche delle farine di grano duro in commercio in Italia:

Nota: tabella contenuta nel DPR 9 febbraio 2001, n. 187. Valori delle ceneri e proteine calcolati sul secco. Umidità consentita fino al 15,50% se indicato in etichetta.





PANE

Il pane è un prodotto spesso misto di cereali con agenti lievitanti, si è voluto introdurre nel test l'alimento "pane integrale" perché essendo un prodotto derivato di lieviti e di farine potrebbe non risultare intollerante anche se i loro prodotti originari (farine e lieviti) lo sono. Oppure viceversa.



CAFFE'

Il caffè crudo in grani è il seme diretto del caffè da cui si produce la polvere di caffè per dolci o per miscele tostate per moka o per bar. Il caffè è da distinguere tra quello moka (domestico) e caffè da Bar in tazza. Mentre il caffè decaffeinato è un prodotto non naturale derivato da solventi chimici che estraggono la caffeina dal caffè rendendoli decaffeinati. Il caffè solubile in polvere è quello non messo in contatto con acqua calda, mentre quello in contatto con acqua calda ad infusione o per decozione è il caffè solubile all'americana. Abbiamo così ottenuto una vasta gamma di alimenti del caffè per soddisfare le esigenze di ogni cliente e non generalizzare troppo su una bevanda a cui molti nella loro dieta non riescono a farne a meno.



BROCCOLETTI DI RAPE detti anche rapini



ASPARAGI DI BOSCO



ASPARAGI DI CAMPO



LATTUGA



INDIVIA



LATTUGA A CAPPuccio tipo Brilant

Di lattughe a cappuccio esistono diverse varietà, quella qui in esame è la varietà Brilant, che è simile a quelle più comunemente usate, ma esistono anche le varietà karat, smaragd, jantar, tyrkys, safir, nefrit, devin, e molte altre ancora che verranno inserite successivamente nel thema 400.



ZUCCA VERDE



ZUCCA GIALLA



MELONE INVERNALE TIPO *LONG LIFE*



MELONE RETATO TRADIZIONALE

In genere di origine bolognese detto anche invernale tradizionale o da molti chiamato anche il cantalupo, anche se in realtà il cantalupo originale è diverso.



MELONE CANTALUPO



NOCE PECAN

I gherigli di noce pecan contengono tra il 65 e il 70 % di olio. Di questo, il 73 % è composto da acidi grassi oleici monoinsaturi e per il 17 % da acidi grassi linoleici polinsaturi.

Gli acidi oleici sono gli stessi che troviamo nelle olive. Come noto, l'olio di oliva è efficace nel combattere le malattie coronariche.

Le noci pecan sono – come l'olio di oliva - una eccezionale fonte di acidi grassi monoinsaturi, ottimi antiossidanti e protezione del cuore e dal colesterolo cattivo.



PEPERONI QUADRATI

Sono ortaggi grossi, di forma quadrata a quattro lobi. Il colore dapprima verde, diventa a maturazione rosso, giallo oppure mantiene lo stesso colore a seconda delle sottovarietà di appartenenza.

Possiedono una polpa carnosa e un sapore dolce .



PEPERONI LUNGHI

Questi peperoni hanno una forma allungata, La polpa è carnosa e sempre di sapore dolce .Sono questi i peperoni più diffusi soprattutto al sud Italia.



PEPERONI DI SENISE

Sono peperoni coltivati sulle valli del Sinni e dell'Agri, in Basilicata.

Sono caratterizzati da uno spessore sottile e da un basso contenuto in acqua del pericarpo.

Il trapianto si effettua dopo la seconda decade di maggio mentre La raccolta avviene manualmente a partire dalla prima decade di agosto quando le bacche raggiungono la tipica colorazione rossa.

Può essere consumato fresco o conservato.



DRAGONCELLO

Pianta aromatica usata sin dall'antichità è un Aromatico, antisettico, digestivo, aperitivo, antispasmodico, stimolante.



FRIARIELLI NAPOLETANI

I friarielli sono molto simili alle cime di rape, sono broccoletti amari con infiorescenze appena sviluppate.



PEPE BIANCO E NERO



CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO E VERDE E BIANCO

Ci sono varietà di cavolo cappuccio di cui alleghiamo alcune foto. La prima è quella varietà detta "omphalos", la seconda bianca, la terza rossa. ma esistono anche altre varietà.



CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO

È costituito da foglie lisce raggruppate in un ceppo compatto, di colore variabile (bianco, rosso, verde, viola). Le foglie, molto croccanti, possono essere mangiate crude o cotte. I cavoli bianchi sono cotti e fatti fermentare ottenendo i crauti.



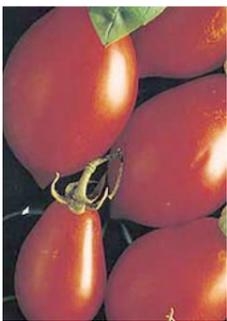
SCAROLA

Ti scarole, tipologie dei broccoli ce ne sono diverse qualità di diverse regioni d'Italia. Quello più comune è quello bianco qui nella foto. Detto anche cavolfiore.



POMODORO DA INSALATA

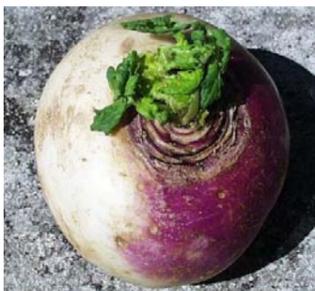
In realtà esistono 320 varietà di pomodori in questa sede ne abbiamo analizzati solo alcuni.



POMODORO MATURO TIPO SAN MARZANO

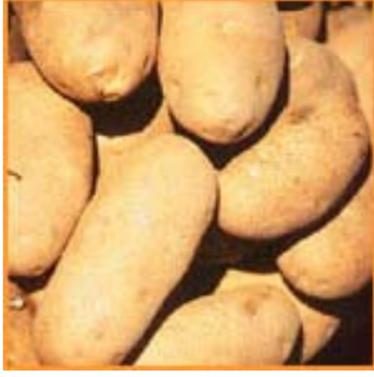


CAROTA ROSSA, VIOLA E GIALLA



RAPA

La rapa (*Brassica rapa* subsp. *rapa*) viene coltivata per la sua radice di forma tondeggiate, talvolta piuttosto tozza, ricoperta da una pellicina di colore rosso-violaceo, non edule. L'interno è formato da una pasta bianca o giallognola, a seconda delle varietà, leggermente spugnosa, di gusto lievemente dolciastro.



PATATE NOVELLE

Le patate novelle hanno una Polpa di colore giallo o giallo chiaro, una Forma Ovale o ovale-allungata e il sapore è molto marcato. Pianta a ciclo annuale, presenta un apparato radicale molto sviluppato, che, in condizioni ottimali, può raggiungere anche i due metri di profondità. Dalla parte ipogea del fusto si sviluppano gli stoloni, che, ingrossandosi all'apice, danno origine ad un tubero.



PATATA CLASSICA

La patata è un tubero commestibile ad alto contenuti di amidi e carboidrati della famiglia delle solanacee. Ne esistono in diverse varietà. Qui abbiamo voluto testare principalmente quelle novelle e quelle classiche. Detta anche a buccia gialla siccome ci sono quelle varietà a buccia rossa.



LITCHI

È un frutto tropicale originario del sud della Cina, dell'Indonesia e delle Filippine.

Provenienza: Madagascar, Malesia.

Stagione: da Novembre a Gennaio e a Aprile. Detta anche ciliegia della Cina.



MALTO

Il malto è un alimento prodotto cuocendo i **cereali** (orzo, mais, riso, ecc.) in presenza di enzimi in grado di scindere l'amido in essi contenuto in maltosio.

Questi enzimi sono presenti nei **germogli dei cereali**, di solito si usano i germogli di orzo aggiunti al cereale già cotto. Dopo la trasformazione enzimatica, il prodotto viene concentrato fino ad ottenere una consistenza e una quantità di zuccheri simile a quella del miele.

Il **maltosio** è un disaccaride (uno glucide contenente due molecole di glucosio) con potere dolcificante inferiore a quello dello zucchero da cucina (saccarosio), quindi anche il malto ha un potere dolcificante inferiore a quello dello zucchero.

Il malto viene impiegato nella preparazione di torte, dolci o come sostituto dello zucchero.



BARBABIETOLA

Le parti commestibili della barbabietola sono le foglie (bieta o bietola) e le radici.

Inoltre tutti i tipi di barbabietola contengono antiossidanti e una notevole quantità di acido ossalico e di nitrati. Da recenti ricerche scientifiche si è scoperto che la proprio la presenza dei nitrati nelle barbabietole rosse ha effetto ipotensivo.

Oltre ad essere ricca di zuccheri, sali minerali e vitamine ed altre sostanze utili, alla barbabietola si attribuiscono proprietà dietetiche e salutari: assorbe le tossine dalle cellula e ne facilita l'eliminazione, è depurativa, mineralizzante, antisettica, ricostituente, favorisce la digestione, stimola la produzione di bile e rafforza la mucosa gastrica, cura le anemie, le infezioni del sistema cerebrale, stimola la produzione dei globuli rossi, scioglie i depositi di calcio nei vasi sanguigni e ne impedisce l'indurimento, infine stimola il sistema linfatico



FUNGHI GALLINACCI

Anche conosciuti come Galletti, giallarelli, finferli. Hanno la forma di un imbuto, il colore è giallo. Esistono molte varietà, ma le differenze tra l'uno e l'altro sono lievi. Crescono in tutti i boschi, un po' scostati dagli alberi. Caratteristico è il profumo.



Muesli

E' una miscela di fiocchi di cereali, frutta essiccata (uvetta, mela, banana), semi oleosi (nocciole, mandorle) e miele. Questa ricetta è stata messa a punto in Svizzera da un nutrizionista, allo scopo di preparare un pasto completo. La ricetta originale era un frullato di mele fresche, fiocchi d'avena, succo di limone, latte condensato, noci e mandorle grattugiate. Oggi viene consumato con latte, yogurt o caffè, inoltre gli ingredienti possono variare a seconda delle esigenze alimentari specifiche di ciascun consumatore. Una versione particolare del muesli è la granola, che viene preparata tostando lievemente la miscela e poi amalgamandola ancora tiepida con il miele; si consuma una volta raffreddata.



Tapioca

E' una fecola derivata dal tubero della manioca o cassava, una pianta originaria dell'America del Sud. La tapioca si può usare come la farina dei cereali. Si presenta sotto forma di piccole sferette dal colore bianco. Una volta cotte, le sfere diventano trasparenti, assumendo una consistenza gelatinosa.



Cumino (*Carum carvi*)

E' il frutto di una pianta biennale appartenente alla famiglia delle Apiaceae nativa dell'Europa e dell'Asia dell'ovest. La pianta, all'apparenza, è simile alla carota con foglie, finemente divise come piume, che crescono su rami di circa 20-30 centimetri. Il fusto della pianta raggiunge un'altezza di 40-60 centimetri e getta fiori di colore bianco o rosa. I frutti del *Carum carvi*, erroneamente detti semi, hanno forma semi-circolare e sono lunghi circa due millimetri. La pianta richiede il clima caldo, posizione soleggiata e terreni ben drenati.



Bulgur

Denominato anche **boulghoul, boulgour, bulghur** o **bulghul** (*Triticum aestivum*) è costituito da frumento integrale, grano duro germogliato, che subisce un particolare processo di lavorazione. I chicchi di frumento vengono cotti al vapore e fatti seccare, poi vengono macinati e ridotti in piccoli pezzetti; è molto diffuso in Medio Oriente.

Il bulgur ha le stesse caratteristiche nutrizionali del frumento integrale: è quindi una buona fonte di fibre, vitamine del gruppo B, fosforo e potassio. Ha un indice di sazietà piuttosto elevato, caratteristica comune a tutti i cereali integrali in chicchi.



Roquefort

E' un formaggio francese, erborinato, prodotto con latte di pecora, originario di Roquefort-sur-Soulzon (Francia centrale). La caratteristica principale del roquefort è la presenza di venature blu-verdi (simili a quelle del nostro gorgonzola), dovute all'azione di un agente (il *Penicillium Roqueforti* o *Penicillium glaucum*) che favorisce lo sviluppo di muffe. Il formaggio viene fatto maturare in un sistema di grotte in cui temperatura e umidità rimangono costanti nel tempo. Il gusto varia a seconda del tempo di maturazione, che può andare dai tre ai nove mesi.



Halibut

E' il nome anglosassone di alcune specie di pesci marini, comunemente pescati dall'uomo per scopi alimentari.

Il più conosciuto come halibut è indubbiamente *Hippoglossus hippoglossus*, ma anche altre specie, appartenenti tutte alla famiglia *Pleuronectidae* sono conosciute con questo nome.

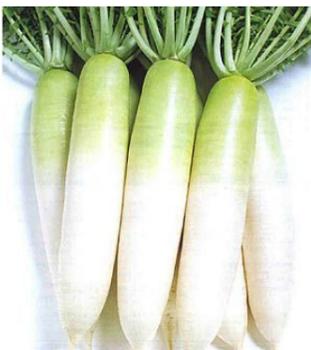


La Tinca (*Tinca tinca*)

è un pesce d'acqua dolce appartenente alla famiglia dei Ciprinidi.

La Tinca ha un corpo tozzo, coperto da piccole squame, con grosse pinne carnose. La livrea è verdastra sul dorso, più chiara e tendete al giallo nella zona ventrale. Le pinne sono verde-brune. Gli occhi sono rossi.

È un pesce dalle carni apprezzate, preda di pescatori sportivi e non, nonché oggetto di allevamento in acquacoltura.



Daikon

E' una sorta di grande ravanella bianca, dalla consistenza carnosa e dal sapore piccante. Proviene dal Giappone (ma cresce benissimo anche in Italia per tutto l'inverno) dove è considerato un vero e proprio alimento medicina. Le sue virtù sono numerose: è diuretico e drenante del fegato, utile per eliminare l'eccesso d'acqua nei tessuti. E' apprezzato per la sua preziosa azione mucolitica, ma soprattutto come bruciagrassi naturale, ottimo a tavola per accompagnare i fritti. La radice fresca si usa cruda grattugiata nelle insalate, oppure cotta nelle zuppe e saltata con altre verdure. Va acquistata ben soda e con la buccia lucente. La radice di daikon esiste anche nella versione secca, facilmente reperibile in erboristeria. In questo caso si mette a bagno, si strizza e si cuoce nelle zuppe e negli stufati.



Aceto di umeboshi

È un condimento salato, ottenuto dalla fermentazione delle umeboshi, prugne giapponesi simili alle albicocche, che crescono nelle regioni settentrionali e fredde del Sol Levante. Queste prugne sono fatte fermentare con sale marino per 7 anni. Il succo che emettono viene usato come condimento e viene chiamato aceto di umeboshi. È un liquido color rosa dal sapore aspro e salato. Ha proprietà benefiche per lo stomaco e per il riequilibrio del sangue inacidito. L'aceto di umeboshi viene usato al posto del sale per condire cereali e verdure.

L'alga dolce o *Palmaria (rhodymenia) palmata*

Appartiene alla classe delle rodoficee.

È un'alga rosso porpora che cresce a ciuffi sulla coste dell'Irlanda, della Scozia, della Scandinavia e del Giappone; è una delle alghe più Yin ed ha un altissimo contenuto in ferro per cui è adatta a persone anemiche e durante la gravidanza oltre che per problemi gastrici ed intestinali, per squilibri tiroidei (visto l'alto contenuto anche di iodio) e viene consumata anche cruda, lavata e tostata. Alga morbida dal gusto piccante, si usa per preparare una serie di zuppe e di condimenti molto buoni; fatta cuocere brevemente, si combina bene con le cipolle e costituisce un accompagnamento gustoso per piatti a base di avena e di cereali cotti. Dopo un breve ammollo si può aggiungere a diversi tipi di insalate, apportando buone sostanze nutritive.



L'alga kombu o konbu

È molto usata in cucina per insaporire e addolcire in modo naturale, per ammorbidire altri cibi o semplicemente come una qualsiasi altra verdura. In Occidente è nota come **kelp**.

Tali alghe variano tra loro molto nella forma, ma in generale sono caratterizzate da larghe fronde, lisce e lucenti.

È un'alga ricca di polisaccaridi e minerali come ferro, calcio, iodio, magnesio, e viene raccomandata in casi di sclerosi, nel trattamento delle artriti, nell'iper e ipotensione, negli squilibri ghiandolari, nelle malattie polmonari, e cardiovascolari, malattie della tiroide, come anche nella prevenzione delle malattie degenerative.



La quinoa (*Chenopodium quinoa*)

È una pianta della famiglia delle Chenopodiacee, come gli spinaci o la barbabietola. Essa è l'alimento base per le popolazioni andine.

È una pianta resistente che non richiede particolari trattamenti. Produce una spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio; in natura esistono oltre 200 varietà di quinoa.

La quinoa è un alimento particolarmente ricco di proprietà nutritive. Contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro, e zinco. È anche un'ottima fonte di proteine vegetali. Contiene inoltre grassi in prevalenza insaturi. La quinoa, inoltre, è particolarmente adatta per i celiaci, in quanto è totalmente priva di glutine, adatta sia agli adulti che ai bambini.



Tempeh

È un alimento fermentato ricavato dai fagioli di soia gialla, molto popolare in Indonesia e in altre nazioni del sud est asiatico. È noto anche come *carne di soia*.

Il tempeh è simile al tofu, ma differente nelle caratteristiche nutrizionali, nella qualità alimentare, e nel processo di lavorazione. Il processo di fermentazione conserva tutte le qualità nutrizionali dei fagioli di soia, un alto contenuto di fibre alimentari e vitamine, una composizione solida e un sapore robusto e vigoroso. Sia il tempeh sia il tofu sono alimenti molto più digeribili dei fagioli di soia.



Il cardamomo

È una spezia nota come la terza spezia più cara al mondo (dopo zafferano e vaniglia).

Il frutto si presenta come una capsula contenente tanti piccoli semi di colore marrone-nero. I semi sono utilizzati come spezie, ma poiché perdono molto rapidamente il proprio aroma, generalmente viene conservata e commercializzata l'intera capsula, generalmente essiccata. Al momento dell'uso la capsula viene rotta, e i semi utilizzati sciolti o macinati.



Manioca

Questo arbusto (detto anche Cassava) originario dell'America del sud produce un tubero lungo 30-60 centimetri che contiene una fecola, chiamata Tapioca, utilizzabile come la farina dei cereali. Viene coltivato anche nei Caraibi, in Florida e in Africa.

Contiene un glucoside che produce acido cianidrico, una sostanza velenosa che viene eliminata con il lavaggio e l'essiccazione in forno, nonché con la cottura.

È costituita per il 93% da amido, con tracce di proteine, grassi e fibre.

Viene utilizzata per addensare salse e budini, o per preparare pappe per bambini che soffrono di problemi digestivi.



Seitan

È un alimento altamente proteico ricavato dal glutine del grano tenero o da altri cereali come farro o Kamut.

Il seitan viene cotto ed insaporito in acqua con salsa di soia (shoyu o tamari), alga kombu, sale. Il frumento contiene quattro proteine, di cui due idrosolubili e due no; una delle due proteine non idrosolubili si chiama glutine. È ideale per un'alimentazione vegetariana o di semplice riduzione di cibi di origine animale, di colesterolo, grassi e calorie. Ha un apporto proteico elevato (18%), contiene pochi grassi (1.5%). Di aspetto simile alla carne, il suo sapore è invece più delicato e la sua consistenza più morbida, anche se spesso quest'ultima varia da un tipo di seitan ad un altro. In commercio è possibile trovare seitan al naturale, oppure alla piastra, a cubetti, affettato come antipasto, affumicato, aromatizzato, usato anche per produrre prodotti simili a wurstel con affinità di sapore a quello animale.





Il coriandolo (*Coriandrum sativum*)

È una pianta erbacea originaria dei paesi del Mar Mediterraneo della famiglia delle Apiaceae (o Umbelliferae). I frutti sono aromatici e i fiori bianchi e a ciuffi simili a un ombrello. Conosciuto anche come prezzemolo cinese, il coriandolo appartiene alla stessa famiglia del cumino, dell'aneto, del finocchio e naturalmente del prezzemolo.

Numerosissimi gli impieghi culinari del coriandolo. Entra nella preparazione di alcuni salumi, insaporisce verdure carne e pesce. I semi vengono utilizzati come spezia. Questi sono meno piccanti delle foglie, sono dolci con un lieve sapore di limone. Macinati i semi di coriandolo costituiscono l'ingrediente principale del curry e del garam masala. Le foglie, in Oriente, sono utilizzate al posto del prezzemolo.

Topinambur o *Helianthus tuberosus*



È una pianta che veniva usata per la sua radice commestibile poi è stata soppiantata dalla patata. I tuberi di topinambur si raccolgono in inverno, sono molto nutrienti e la cottura è simile alle patate. Nella cucina piemontese sono tipici con la bagna cauda e la fonduta.

È una pianta alta che d'inverno si secca ma in primavera dai tuberi nascono alti getti fino a 250 cm con foglie ovato oblunghie molto ruvide. I capolini di colore giallo acceso hanno un diametro fino a 9 cm molto più piccoli del girasole.



Dragoncello o estragone (*Artemisia dracuncululus*)

È una pianta perenne, aromatica e amara, appartenente alla famiglia delle composite. È originaria della Siberia del sud e della Russia meridionale. Il fusto forma dei cespugli che possono raggiungere l'altezza di circa un metro, ha fiori piccoli e di colore verde-giallastro, riuniti in infiorescenze a forma di pannocchia. Le foglie sono sottili, lucenti e di colore verde scuro. È coltivata nell'Europa occidentale per i suoi usi gastronomici. Foglie e fiori vengono raccolti nei mesi più caldi. Ha proprietà antisettiche e digestive. Le foglie contengono sali minerali e le vitamine A e C. Masticare le foglie riduce la sensibilità delle papille gustative, favorendo l'assunzione di medicine amare. Le radici danno sollievo al mal di gola e l'infuso di foglie stimola l'appetito.

È molto utilizzata nella cucina toscana e in quella francese per insaporire pesce, uova ed altre pietanze. È uno dei componenti principali della Salsa Bernese che si usa per insaporire la carne alla griglia.



Macis (chiamato anche mace o fiore della noce moscata)

È una spezia usata in cucina, originaria delle isole Molucche.

Si tratta di una parte del seme di un albero sempreverde (*Myristica fragrans*) che può raggiungere l'altezza di 20 m: nel particolare si tratta del rivestimento secco e di colore rossastro del seme (la più conosciuta noce moscata).

Il macis, dal sapore più delicato della noce moscata, è utilizzato per piatti salati composti di colore chiaro e luminoso, giallo o arancio, come succede per lo zafferano, come nella preparazione di miscele di spezie (ad esempio il curry) o negli aceti speziati per la conservazione delle verdure. È gradevole nelle salse di formaggio e perfetto quando grattugiato fresco.



Sumac

Spezia dal colore rosso porpora praticamente sconosciuta in Occidente e ampiamente utilizzata nella cucina araba medio-orientale, specie in quella kurda e libanese. Ha un sapore aspro che ricorda vagamente la scorza del limone grattugiata a cui viene preferito nella cucina araba. Un kebab non avrebbe il suo caratteristico sapore se non fosse condito con questa caratteristica spezia. È ottimo utilizzato per insaporire il pesce alla griglia, le verdure, le salse a base di yogurt e le marinate.



Curcuma

È una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Zinziberacee; originaria dell'Asia minore, è coltivata nella Cina meridionale e nell'India orientale (che ne è il primo produttore al mondo). Dalla radice di questa pianta, opportunamente essiccata e ridotta in polvere, si ottiene la spezia, la cui intensa colorazione giallo-arancio deriva da una sostanza presente al suo interno nota con il nome di curcumina. L'aroma è molto delicato, con un gusto amarognolo, e l'odore ricorda lo zenzero (che fa parte della sua stessa famiglia): in cucina viene impiegato per la preparazione di molte pietanze esotiche (si sposa mirabilmente anche a patate, uova e molti piatti a base di riso) e fa parte delle spezie che compongono il curry.



Karkadè (o carcadè)

È il fiore dell'ibisco da cui si può ricavare per infusione una bibita dissetante da sapore gradevole e dal colore rosso intenso.

Un tempo il suo consumo era notevole in Italia, dove era annoverato fra i "prodotti coloniali" mentre ora il suo consumo è particolarmente forte in Egitto, dove viene consumato caldo (dal vago sapore agre) e freddo, per le forti capacità astringenti che aiutano a combattere la disidratazione e la sete. Si afferma anche che abbia spiccate capacità regolatrici della pressione sanguigna.



Assenzio

È un liquore alcolico derivato da erbe quali i fiori e le foglie dell'assenzio maggiore (*Artemisia absinthium*), dal quale prende il nome.

L'assenzio appare o incolore o di tutte le sfumature della clorofilla, dal giallo tenue al verde smeraldo, ed ha un sapore complesso dovuto ad un perfetto bilanciamento degli aromi delle varie erbe.



Natto

E' un tipico cibo giapponese. E' un alimento sano ma dal gusto particolare ed emana un odore alquanto sgradevole.

Il Natto deriva da fagioli di soia germogliati con l'utilizzo di batteri.

Il Natto è alquanto appiccicoso ed è condito solitamente con salsa di soia, senape o erba cipollina. Di solito è servito con il riso bianco e spesso consumato a colazione.



Basmati

E' il nome di una varietà di riso a grano lungo, famosa per la sua fragranza e il gusto delicato. Il suo nome significa "Regina di fragranza" in Hindi.

I chicchi del riso Basmati sono molto più lunghi che larghi, e si allungano ulteriormente con la cottura. Restano sodi e separati, non appiccicosi, dopo la cottura. Il riso Basmati è disponibile sia come riso bianco che come riso integrale.



Tamarindo

I frutti del tamarindo sono commestibili. La polpa dei frutti acerbi è molto aspra ed è quindi adatta a piatti di portata, mentre i frutti maturi sono più dolci e possono essere usati per dessert, bevande o spuntini.

La polpa è usata come spezia tanto nella cucina asiatica quanto in quella latino-americana, ed è un importante ingrediente delle salse Worcestershire e HP. Il tamarindo è un componente fondamentale della dieta dell'India Meridionale, dove è usato per preparare il Sambhar (zuppa di lenticchie speziata, con molte verdure), il riso Pulihora ecc. Il tamarindo è venduto nei negozi indiani di tutto il mondo. È anche consumato come dolce in Messico e sotto forma di spuntini nell'Asia sud-orientale (seccato e salato, seccato e candito, come bevanda fredda, ecc.). In Italia è conosciuto soprattutto come sciroppo.



Stevia

E' conosciuta da molti popoli, oltre che per il suo potere dolcificante, anche per le proprietà medicinali ed è usata dai popoli indigeni del sud America per le sue doti curative. Viene usata come dolcificante, in quanto sarebbe molto più dolce del comune saccarosio. I principi attivi sono lo stevioside, e il rebaudioside A. Il suo uso nei prodotti alimentari è vietato in Europa e USA in quanto alcuni suoi componenti come lo steviol e lo stevioside sono noti da tempo come cancerogeni. E' ammesso l'uso come integratore dietetico, ma non come ingrediente o additivo alimentare. I suoi sostenitori, alcuni dei quali arrivano a sostenere l'esistenza di un complotto delle compagnie dei dolcificanti, pur ammettendo che la stevia contiene sostanze di per sé cancerogene, ritengono che essa non sembri avere controindicazioni.



Surimi

Si indica un prodotto composto essenzialmente da polpa di pesce di Merluzzo (generalmente *Alaska Pollack*) e carboidrati confezionato solitamente in cilindretti colorati arancioni e bianchi formati a vari strati di sfoglia di polpa di pesce arrotolata e tenuta insieme da addensanti di tipo alimentare.

La polpa di pesce viene pulita, tritata e pressata e successivamente addizionata con polifosfati e zuccheri. Il surimi normalmente viene utilizzato per imitare la polpa di crostacei, ma attualmente è presente sui mercati in diverse forme e sapori (a bastoncino, a sfoglia arrotolata, etc...). Una delle caratteristiche del surimi è di essere un alimento particolarmente ricco di proteine e povero di grassi ma piuttosto insapore. Per ovviare a questo, viene spesso addizionato con considerevoli quantità di sale, che può renderlo controindicato per gli ipertesi o per chi soffre di patologie renali.



Lecitina di Soia

La soia è una pianta con i fiori dal colore violaceo o bianco, se ne usano i semi, è originaria dell'Asia. E' una pianta che aiuta ad abbassare i grassi nel sangue, è energetica, contribuisce alla costruzione cellulare dei muscoli, delle ossa, dei nervi. E' un potente rimineralizzante ed equilibrante cellulare, la soia contiene proteine che in una dieta vegetariana possono sostituire tranquillamente la carne. La LECITINA di SOIA, favorisce la digestione dei grassi, abbassa il colesterolo, previene l'aterosclerosi, l'infarto, l'ictus cerebrale, evita la formazione dei calcoli biliari, contribuisce alla depurazione del fegato e dei reni, riduce le lipoproteine a bassa densità LDL nocive e fa aumentare quelle ad alta densità le HDL benefiche. E' indicata nei casi di affaticamento mentale, favorisce i processi di memorizzazione, aumenta i livelli del metabolismo energetico, mantiene la fluidità cellulare, è coadiuvante nelle psicosi affettive, nelle malattie maniaco depressive, svolge una azione antivirale, previene le malattie cardiache.



Giuggiole

Sono frutti a forma di oliva, con buccia di colore scarlatto e polpa giallastra. Secondo gli scritti di Erodoto, le giuggiole erano dolci quanto il dattero e, dopo aver fermentato, potevano essere usate per produrre un vino, le cui più antiche preparazioni risalgono a Egizi e Fenici.

Le giuggiole sono utilizzate per realizzare ottime confetture, sciroppi, e il famoso brodo di giuggiole, un antico liquore.

Le giuggiole si consumano fresche, appena colte dall'albero, oppure leggermente raggrinzite.



Farina di seme di carruba

E' un prodotto ad altissima viscosità ha la proprietà di assorbire acqua fino al 40%, ciò ne fa un ottimo addensante, stabilizzante ed emulsionante.

Utilizzo: trova impiego nel settore dell'industria alimentare, nella preparazione di salse, carne in scatola, maionese, insaccati, nel settore farmaceutico, nel settore della panificazione e pasticceria per mantenere la fragranza dei prodotti, nel settore della gelateria in quanto conferisce al gelato una struttura uniforme e vellutata, evitando la formazione di cristalli di ghiaccio.



Formaggio Cheddar

E' un tipo di formaggio a pasta dura ottenuto, frequentemente, dal latte vaccino pastorizzato. Per la produzione di questo formaggio il latte viene riscaldato ad una temperatura di 30° C ed inoculato con una coltura starter. Dopo di che, si aggiunge del caglio e la cagliata così ottenuta viene spezzettata in panetti di dimensioni di una biglia ed, infine, riscaldata a 38° C. Dopo aver eliminato il siero di latte, la cagliata viene tagliata a fette, pressata fino al giorno seguente e lasciata per 4 giorni in un ambiente fresco. La maturazione avviene tra i 9 ed i 24 mesi. Il formaggio Cheddar è un tipo di formaggio a pasta dura ottenuto, frequentemente, dal latte vaccino pastorizzato. Per la produzione di questo formaggio il latte viene riscaldato ad una temperatura di 30° C ed inoculato con una coltura starter. Dopo di che, si aggiunge del caglio e la cagliata così ottenuta viene spezzettata in panetti di dimensioni di una biglia ed, infine, riscaldata a 38° C. Dopo aver eliminato il siero di latte, la cagliata viene tagliata a fette, pressata fino al giorno seguente e lasciata per 4 giorni in un ambiente fresco. La maturazione avviene tra i 9 ed i 24 mesi.

Luccio (*Esox lucius*)

E' un pesce di acqua dolce appartenente alla famiglia *Esocidae* dell'ordine degli *Esociformes*. È caratterizzato dalla bocca a "becco d'anatra", dominata da robusti e acuminati denti.



La cucina di questo pesce è scarsamente praticata in Italia a causa della durezza della sua carne, solo nei dintorni di Roma è possibile trovare delle ricette a base di questo pesce. Anche nel tratto lombardo del Po si possono trovare ottime ricette a base di luccio che viene preparato in umido, da segnalare nel cremonese il "Luccio alla Farnese" veramente ottimo. In Germania e nell'est europeo è invece considerato un buon piatto ed esiste una grande varietà di ricette di primi e secondi piatti a base di luccio.

Tofu



Talvolta definito anche come **caglio del fagiolo (di soia)**, è un alimento ricavato dalla cagliatura del latte di soia e dalla successiva pressatura in blocchi, generalmente, nella forma di parallelepipedo. La fabbricazione del tofu dal latte di soia è simile a quella del formaggio dal latte. Spesso si confonde, nelle sue preparazioni, al vapore o fritte, il tofu con il glutine di grano o seitan.

Esiste una grande varietà di tofu, disponibile sia nei mercati dell'est che in quelli dell'ovest. Nonostante le grandi varietà disponibili, il tofu può distinguersi in due categorie principali: il **tofu fresco**, direttamente prodotto dal latte di soia, e il **tofu conservato**, direttamente prodotto dal tofu fresco.

Tè mu



E' una miscela di 9 o 16 componenti diversi (ginseng, cannella, liquirizia, zenzero, buccia d'arancia e di mandarino, chiodi di garofano e altre piante), viene solitamente venduto in bustine pronte per l'uso. Si prepara aggiungendo la bustina a 1 l d'acqua e facendo bollire a fuoco moderato per 10 minuti.

E' indicato in caso di problemi polmonari, per chi fa sport e a chi si sente stanco e senza energia. Il gusto è assai gradevole, ed essendo leggermente eccitante è preferibile non berlo la sera prima di coricarsi.

Tè bancha



E' un tè verde proveniente dal Giappone, terra nel quale è molto diffuso. Si può trovare di buona qualità nei supermercati biologici e nei rivenditori specializzati.

Non è un tè pregiato, in quanto le sue foglioline sono state raccolte per ultime, ma proprio per questo è naturalmente quasi privo di caffeina, in modo da poter essere gustato anche dai bambini a qualsiasi ora.

Il tè *Banacha* è uno specifico della cucina macrobiotica, infatti esso aiuta a rafforzare l'organismo, ha un'azione alcalinizzante sul sangue, e può essere utile, tra le altre cose, anche alla digestione.

Tè kukicha



E' un tipo di tè verde, proveniente dal Giappone.

Presenta una combinazione insolita di foglie verdi e piccoli rametti bianchi. È proprio l'unione tra i due componenti che produce il gusto unico del the kukicha, una sorta di mix tra il sapore prettamente erboso del tè verde e il gusto dolce delle castagne.

Dedicato a chi ama scoprire e proporre ai propri ospiti nuovi gusti, il tè kukicha contiene solo un decimo della teina del classico the verde e ne rappresenta una gradevole alternativa.

Il principio attivo di questo tè è la *Camelia sinensis*.

Amaranto



E' un cereale originario del centro America, alimento fondamentale per gli Aztechi e gli Incas. Da tempo dimenticato, è stato "riscoperto" in USA negli anni '60, ma è coltivato anche in altre zone del mondo.

La pianta dell'Amaranto viene coltivata anche a scopo ornamentale, oltre ai chicchi sono edibili anche le foglie.

Questo cereale non fa parte delle Graminacee e quindi non è un "vero" cereale, insieme al grano saraceno, la quinoa, il sagù e la manioca.

L'amaranto è ricco di proteine, fino al 16%, le quali hanno un elevato valore biologico poiché, al contrario degli altri cereali, contengono quasi il doppio di lisina, amminoacido essenziale di cui sono carenti quasi tutti gli altri cereali. È anche una buona fonte di fibre (fino al 15%).

L'assenza di glutine lo rende adatto alla alimentazione di chi soffre di morbo celiaco, e ai bambini nel periodo dello svezzamento.



Olio di cartamo

Viene estratto dai semi del *Charthamus tinctorius*, che contengono circa il 75 per cento di acido linoleico, il 15 per cento di acido oleico e dosi elevate di vitamina E. Recentemente è stata selezionata una varietà da cui si ottiene un olio con composizione invertita, e che viene chiamata appunto "olio di cartamo invertito". Quest'olio è molto ricco in acidi grassi polinsaturi e vitamine. Ha un'azione rigenerativa sulla pelle. Adatto per ogni tipo di pelle.



Aneto (*Anethum graveolens* L.)

È una pianta della famiglia delle Apiaceae (o Ombrellifere).

È coltivato come pianta da condimento (foglie e semi molto aromatici, e si avvicina al finocchio per il suo odore e le sue proprietà, da ciò i suoi nomi di finocchi bastardo, fetido e rizu. I suoi fiori sono molto apprezzati dalle api.

Le foglie, fresche o secche, sono impiegate per aromatizzare differenti preparazioni culinarie, generalmente le insalate, i pesci, le carni e le salse.

I semi servono per profumare i liquori e le confetture. Il loro infuso serve contro la nausea.



Fieno Greco

Pianta tonica, ricostituente, stimola la secrezione latte, è antiinfiammatoria, utile per la convalescenza, per la astenia, per la magrezza, per la sostenuta attività fisica, per il deperimento organico, per l'osteoporosi, per il rachitismo, è antianemica, è stimolante neuromuscolare, stimola il metabolismo, risveglia l'appetito, aiuta a far ingrassare i magri, abbassa gli zuccheri ed il colesterolo, è epatoprotettrice, previene l'accumulo di grassi nel fegato, utile nelle osteopatie, nella osteoporosi, nella crescita, aiuta il consolidamento delle fratture insieme all'Equiseto, aiuta nei casi di febbre, ernia, problemi alla cistifellea, problemi muscolari, nella impotenza, nell'artrite, nella bronchite, nei disordini digestivi e respiratori, nei disturbi mestruali, nella tosse, nel mal di gola, è uno stimolante uterino, angina, emorroidi, vaginiti, per l'aterosclerosi. Aiuta nei casi di impotenza e di frigidezza. I flavonoidi che contiene, ed i fitoestrogeni, aiutano allo sviluppo del seno, la lisina aumenta il difficile assorbimento del calcio, indispensabile alla madre nell'allattamento e in menopausa. È quindi un eccellente tonico e ricostituente, specie se usato nelle anemie e nelle convalescenze, stimola il pancreas, rafforza il tessuto muscolare ed osseo, è depurativo, agisce sul fegato e disintossica l'organismo rimuovendo le scorie e le tossine, è un antifatica ed antiastenico, è anabolizzante, favorisce la crescita muscolare, previene l'ipertensione, è antiinfiammatorio, agisce sul sistema immunitario, allevia gli spasmi muscolari, promuove il flusso mestruale, facilita le escrezioni delle mucose bronco-polmonari. Ha inoltre contenendo acido fosforico e fosfati, un leggero effetto afrodisiaco. (Sembra sia utile anche contro i parassiti intestinali).



Pectine

sono sostanze di origine vegetale presenti in gran quantità nella polpa e nella buccia dei frutti carnosi.

Le pectine industriali sono classificate con la sigla E440 e si ottengono per estrazione dalla buccia di agrumi, mele, barbabietole. Grazie alla loro proprietà di formare gelatine in soluzione acida, vengono largamente utilizzate come emulsionanti, stabilizzanti e addensanti nella preparazione di numerosi alimenti.



Melassa

È il liquido bruno che si separa dallo zucchero per centrifugazione.

Esistono due tipi di melassa:

la melassa di canna, dalla cui fermentazione si ricava il rum e talvolta anche la vodka (ad esempio le vodka prodotte negli Stati Uniti e nei Caraibi)

la melassa di barbabietola, usata per produrre lievito di birra e parte integrante dei mangimi animali (per bovini, cavalli, ecc.)

Si parla di melassa bianca quando ci si riferisce a quella ottenuta dalla prima estrazione (caratterizzata da un gusto più gradevole) mentre di melassa nera per quella di seconda estrazione (più pregiata).

La melassa, insieme a miele, sciroppo d'acero ed estratto di malto, è una delle alternative allo zucchero (si tratta di saccarosio).



Barba di frate o Agretto (*Salsola soda*)

È una specie di piante appartenente al genere *Salsola*. È una pianta di piccole dimensioni, (massimo 70 centimetri), annuale, e possiede foglie e fusto succulenti.

Le foglie ed i fusti di *S. soda* sono commestibili e, principalmente le piantine giovani e i germogli, largamente usate in cucina. La pianta è utilizzata soprattutto nella dieta mediterranea, ed in particolare in Italia (dove è una verdura nota con il nome di *barba del frate* o *agretti*) e in Spagna (dove è nota con il nome di *barrilla*). È diffusa anche nella cucina aglosassone, dove viene chiamata con il nome italiano di *agretti*.

Le piante di questa specie tendono ad accumulare sodio in presenza di suoli ricchi di sali; in questo modo i loro tessuti arrivano a possedere un'alta concentrazione di ioni sodio. Quando la pianta viene bruciata, l'anidride carbonica che si produce reagisce, presumibilmente, con il sodio e forma il bicarbonato.



Guida alla corretta alimentazione per il trattamento della Gotta

Il **trattamento della gotta** deve essere accompagnato da una dieta che contenga **pochissimo acido urico**.

Si consiglia di bere molta acqua (minimo 2l. al giorno tra acqua, succhi o latte).

Ecco una tabella di alimenti permessi e proibiti in una dieta anti-gotta.

<p>Alimenti Proibiti</p> 	<p>Pesce e crostacei (sogliola, sardina, crostacei, alici, aringhe, sgombro) Viscere (fegato, reni, cuore, animelle) Carni (maiale, agnello, estratti di carne per brodo e zuppe di carne come dadi o preparati chimici). Grassi (panna, burro,...) Bevande con alcol, caffè, cola, ecc...</p>
<p>Alimenti Semi-proibiti</p> 	<p>Verdure ricche di purina (spinaci, asparagi, funghi, porri, cavolfiore, ravanelli) Alcuni Lattei (budini, ricotta, latte intero) Dolci (cioccolato, dessert, torte, merendine confezionate...) Salse (maionese, mostarda...).</p>
<p>Alimenti Permessi</p> 	<p>Verdure e ortaggi (in special modo: carote, cetrioli, zucca, fiori di zucca, barbabietola, sedano, specialmente in insalata, cipolla, aglio, patata, patata dolce, rapa, crescione, cicoria.) Cereali e Patate (pane, grano, farina, pasta, riso, patate) Carni (pollo, carni che contengano pochi grassi) Pesce bianco e uova Legumi (al massimo 1-2 volte alla settimana) Lattei Scremati (formaggio, yogurt, latte) Frutta (specialmente: banana, uva, cachi, fichi, fichi secchi, arancia, pompelmo, mandarini, limone, anguria, melone) Bere molta acqua (minimo 2 litri)</p>

Ecco un esempio di dieta contro l'acido urico :

Colazione:

Un bicchiere di latte scremato con cereali o una tisana e pan tostato con olio d'oliva o marmellata.

Spuntino (a metà mattina): Un frutto o due yogurt magri.

Pranzo:

Patata al forno o riso (tre delizie, con verdure, ecc...).

Pollo alla piastra con lattuga e cipolla.

Macedonia.

Merenda:

Un bicchiere di latte scremato e biscotti frollini.

Cena:

Crema di carote e zucchine.

Omelette.

Gelatina o yogurt magro.



ALIMENTI CHE CONTENGONO NICHEL E CONCENTRAZIONI (OVE CONOSCIUTE)

Nei soggetti allergici al Nichel con dermatite in atto o con orticaria l'assunzione tramite alimenti di questa sostanza può aggravare la dermatite o essere responsabile dell'orticaria. Evitare assolutamente di assumere cibi in scatola e di cucinare in pentole smaltate, in teflon o alluminio: usare esclusivamente stoviglie di vetro o di acciaio inox 100%.

ALIMENTI	FAMIGLIA	CONCENTRAZIONE
Uova di gallina	uccelli	0.03 mg/kg
Aringhe	pesci	
Ostriche	molluschi	0.6 mg/kg
Funghi	miceti	0.02 mg/kg
Lievito in polvere	miceti	
Cacao	starculiacee	10 mg/kg
Cioccolato	starculiacee	
Fagioli	legumi	1.4 mg/kg
Piselli	legumi	0.3 mg/kg
Liquirizia	legumi	4.4 mg/kg
Arachidi	legumi	2.9 mg/kg
Lenticchie	legumi	1.9 mg/kg
Nocciole	corylacee	1.5 mg/kg
Asparagi	liliacee	0.4 mg/kg
Lattuga	composite	0.3 mg/kg
Margarina	composite	0.2 - 4 mg/kg
Cavoli	brassicacee-crucifere	0.03 - 1 mg/kg
Broccoli	brassicacee-crucifere	0.03 mg/kg
Cipolle	amaryllidacee	
Spinaci	chenopodiacee	0.2 mg/kg
Carote	umbellifere	0.04 mg/kg
Pomodori	solanacee	0.09 mg/kg
Uva	vitacee	0.1 mg/kg
Vino	vitacee	0.01 mg/kg
Funghi	miceti	0.02 mg/kg
Lievito in polvere	miceti	
Granoturco	graminacee-cereali	0.4 mg/kg
Farina di grano intero	graminacee-cereali	0.2 mg/kg
Pere sia fresche che cotte	rosacee-pomacee	0.1 mg/kg
Rabarbaro	polygonacee	
The	theacee	0.03 - 1 mg/kg

Appunti per una CRONODIETA con thema 400

Cereali

dalle ore 7 alle 15

Legumi

dalle ore 12 alle 15

Carne-pesce

dalle ore 20 alle 22,30

Uova-latticini

dalle ore 20 alle 22,30.

Carote, carciofi, patate, barbabietole, broccoli, cavoli di Bruxelles, verze, rape Cereali

dalle ore 12,30 alle 15

Altre verdure

dalle ore 20 alle 22,30

dalle ore 12,30 alle 15

frutta

entro le ore 17