

VEGETALE NATURALE INTEGRALE

Dr. Domenico Battaglia

Esperto in Nutrizione a base vegetale

www.domenicobattaglia.it

PERCHÈ VEGETALE NATURALE INTEGRALE

VEGETALE

perché negli alimenti di origine vegetale ci sono **tutti i nutrienti** necessari alla vita umana.

NATURALE

perché ogni forma di chimica sintetica o di intervento fisico artificiale disturba e **denatura** gli alimenti ed i loro costituenti.

INTEGRALE

perché nutrirsi di cibo integro non necessita di passaggi di raffinazione che **alterano** i nutrienti.





La scelta da Onnivoro a **Vegetale Naturale Integrale** può essere fatta gradualmente ma anche direttamente, visto che oggi abbiamo informazioni più che sufficienti per una scelta adeguata e corretta.

I motivi di questa scelta possono essere vari:

**RISPETTO PER
LA VITA**

**SOSTENIBILITÀ
AMBIENTALE**

**SOSTENIBILITÀ
SOCIALE**

**SOSTENIBILITÀ
ECONOMICA**

SALUTE

RISPETTO PER GLI ANIMALI

Rispetto per la vita degli altri esseri viventi.

Gli animali sono tutti uguali ed è oramai dimostrato che tutti provano sentimenti di gioia e di dolore.

Dunque, la vegetale naturale integrale è una **scelta culturale** dell'essere umano!



ECOLOGIA

Nel prossimo futuro **non sarà più sostenibile** consumare carne, pesce, latte e uova; il Pianeta Terra non ha abbastanza risorse.

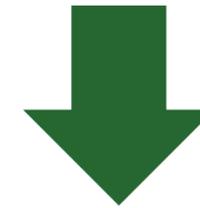
1 kg di carne = 100.000 litri di acqua + 15 kg cereali

100.000 litri di acqua sono il fabbisogno per 6 mesi di una famiglia europea e per 3 anni una famiglia indiana.



ECONOMIA

Solo negli USA ogni anno vengono somministrati **145 milioni di tonnellate** di cereali e soia (OGM) per nutrire gli animali con il risultato di produrre **21 milioni di tonnellate** di carne latte e uova da immettere sul mercato.



Vengono “sprecati” ben **124 milioni** di cereali e soia che avrebbero potuto sfamare tutti gli abitanti del Pianeta Terra (ben 7 miliardi) per il tempo di un anno, e questo solo per l’utilizzo riferito agli USA!

SALUTE

Molte persone si avvicinano ad una alimentazione 100% vegetale naturale integrale per problemi di salute visto che è quella **più fisiologica** per il nostro organismo, specialmente per prevenire e guarire tante malattie cronico-degenerative (IPA, CVD, DM, etc.).

Le multinazionali del cibo ci hanno “educato” a pensare che senza alcuni cibi non abbiamo una alimentazione completa e corretta.

Spesso invece chi fa uso massivo di cibo industriale e raffinato è maggiormente carente rispetto a chi compie una scelta Vegetale Naturale Integrale, poiché in essa sono presenti **nutrienti, vitamine e grassi, proteine** di ottima qualità.

Spesso si pensa che la nostra dieta si impoverisca dal punto di vista nutrizionale ma anche dal punto di vista delle **ricette**.

In questa nuova alimentazione si scoprono tante nuove ricette e tantissimi **nuovi sapori**, cibi “vecchi” e “nuovi” che possono trovare un nuovo posto nella nostra dispensa:



ORTAGGI



CEREALI



LEGUMI



FRUTTA



FRUTTA SECCA



SEMI OLEAGINOSI

Molti **piatti della tradizione** sono già Vegetali Naturali ed Integrali.

PER CHI

L'alimentazione naturale vegetale integrale può essere adottata da:



ADULTI



BAMBINI



GRAVIDANZA E
ALLATTAMENTO



ANZIANI



ATLETI

L'alimentazione naturale vegetale integrale può essere utile per la prevenzione e il miglioramento di **malattie croniche degenerative**:



IPERTENSIONE ARTERIOSA



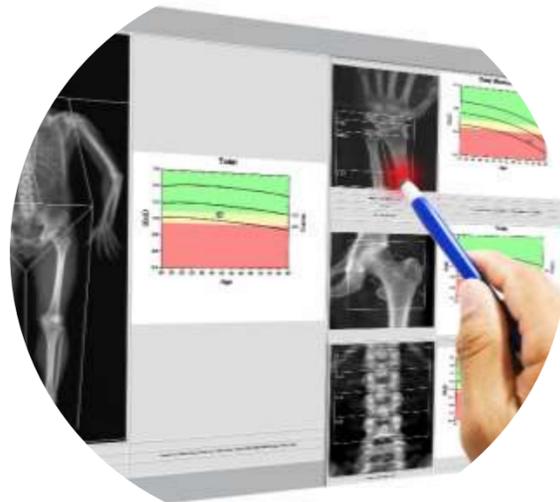
SINDROME METABOLICA



OBESITÀ



DIABETE



OSTEOPOROSI



CANCRO



DEMENZE



Già oggi ed ancor più nel prossimo futuro i medici e i professionisti dell'alimentazione non potranno esimersi dal prendere in considerazione il **cambio di paradigma della medicina e della nutrizione** in funzione del mantenimento dello stato di salute e del perseguimento di un ritrovato **stato di Ben-Essere**.

“Il medico del futuro non prescriverà medicine, ma insegnerà al suo paziente a prendersi cura della sua persona, a curare l'alimentazione, a capire le cause delle malattie ed il modo per prevenirle”

Thomas Alva Edison



L'alimentazione vegetale naturale integrale è un sistema di nutrizione a base vegetale che propone l'utilizzo di alimenti **non elaborati o minimamente elaborati** dall'industria alimentare.

Questo tipo di alimentazione, in particolare, favorisce l'uso di alimenti che hanno subito il minor numero di processi produttivi e di basso o nullo impatto, situazioni che possono ritrovarsi in quelle pratiche di agricoltura denominate **coltivazioni biologiche o biodinamiche**.

ALIMENTI CONSIGLIATI



- Frutta fresca dolce, matura e di stagione.
- Verdure fresche.
- Cereali integrali in chicco; nelle loro 3 forme: ammollati, germinati; cotti o in fiocchi.
- Legumi, cotti o germogliati.
- Semi e frutti oleaginosi, non tostati e non salati.
- Prodotti freschi in alternativa anche surgelati.
- Olio di condimento a crudo, aggiunto a fine cottura.
- Erbe aromatiche per insaporire, stimolare la produzione di enzimi digestivi e introdurre micronutrienti benefici.
- Succo di limone fresco per insaporire le verdure.
- Alghe Marine in piccole quantità per insaporire ed integrare alcuni nutrienti.

ALIMENTI SCONSIGLIATI



- Tutti gli alimenti a base di carne, pesce e salumi.
- Cibi, in scatola, trattati, raffinati, OGM, se pur di origine vegetale, che andrebbero evitati o assunti solo occasionalmente.

CONSIGLI PRATICI

Ci sono alcune **metodiche** indispensabili da conoscere in cucina per aderire in modo completo e corretto all'Alimentazione Vegetale Naturale Integrale:



GERMINAZIONE



ESSICAZIONE



ESTRAZIONE



MARINATURA



SALAMOIA



SOTT'OLIO

GERMINAZIONE

Con il termine «**germogli**» si intende semi germogliati di cereali, legumi ed altre specie vegetali.

Il germoglio è la piantina che si sviluppa dal seme opportunamente innaffiato.

Chiunque può far germogliare a casa propria i semi e coltivare da sé una vera miniera di salute.

Nella fase di **germinazione** avvengono incredibili **modificazioni biochimiche** che arricchiscono il seme di vitamine e di sali minerali.

I semi per poter germogliare devono essere **integri** e nel caso dei cereali, devono essere **integrali**.

Fondamentale che siano **biologici**.

GERMINAZIONE

COME FARE

Esistono vari metodi di germogliazione, con attrezzature casalinghe come barattoli di vetro o scolapasta, oppure con l'apposito **germogliatore**.

Tutte le tecniche devono rispettare alcuni passi:

1. La **fase di ammollo** deve durare almeno **8 ore**, al **buio**, in una stanza con una luce non troppo intensa oppure oscurando con un canovaccio.
2. La **fase di germogliazione** deve avvenire con una **umidità costante** e **circolo d'aria**. Bisogna mantenere i semi sempre umidi, bagnandoli spesso, anche 2-3 volte al giorno, oppure, se rimangono in acqua, cambiando l'acqua 2-3 volte al giorno.
3. La **fase di germinazione** può essere fatta alla luce o al buio. Se alla luce è importante che non sia quella diretta del sole, se al buio è importante che le ultime 7-8 ore avvengano alla luce, per arricchire di clorofilla i germogli.





GERMINAZIONE

UTILIZZO

Una volta pronti, i **germogli** si possono mangiare tal quali, crudi o dopo breve cottura, che però tende ad alterarne la ricchezza vitaminica.

Si consumano da soli, in insalata conditi con olio e sale, oppure uniti a verdura o frutta, anche nella preparazione di frullati e puree, o tritati e uniti a maionese fatta in casa, puré o salse di vario tipo, o aggiunti alle minestre di verdura o agli stufati, all'impasto delle polpette, come condimento di pasta e riso, ecc.

ESSICCAZIONE

L'essiccazione è tra i metodi più naturali di conservazione.

Gli alimenti essiccati non subiscono drastici interventi di natura fisica né aggiunte di sostanze chimiche e/o di ingredienti come sale, aceto, olio, zucchero, che ne alterano la composizione comportando variazioni nutritive in termini di contenuto calorico, di sali minerali e vitamine.

Privando gli alimenti del loro contenuto di acqua per circa l'80-90% si inibiscono i microrganismi, che normalmente necessitano dell'acqua stessa per sopravvivere.

La sua funzione è quella di disidratare frutta, verdura, erbe aromatiche, bucce, semi e funghi applicando una temperatura che non supera i 42°C, quindi non cuoce ma essicca.



ESSICCAZIONE

COME FARE

Gli **essiccatori** in commercio sono dotati di cestelli estraibili su cui riporre gli alimenti a fette, che verranno essiccati con la produzione di **aria calda**.

La maggior parte delle preparazioni richiede in media **6/8 ore di tempo**, ma per essiccare in modo completo ed efficace frutta, funghi e verdura, sono necessarie **48/64 ore** in base alla temperatura ambientale.

Se non si possiede un essiccatore si possono mettere **in forno gli alimenti a 45° con lo sportello aperto** per fare uscire l'umidità. Il risultato non sarà lo stesso, ma è possibile ottenere comunque un buon prodotto.

UTILIZZO

Con la frutta essiccata si possono ottenere pietanze come hamburger, polpette, cracker, grissini, basi per pizza e torte, barrette energetiche e biscotti.

ESTRAZIONE

Un **estrattore** serve per preparare **bevande** a base di **frutta o verdura** ideali da bere a colazione o a merenda.

Grazie alla velocità di rotazione, più bassa rispetto a quella delle normali centrifughe o frullatori, il succo viene **estratto a freddo** e riesce così a mantenere intatti i **principi nutritivi** dell'alimento.

Si ricava fino al 20% in più di succo rispetto alle centrifughe partendo da una stessa quantità di frutta/verdura perché grazie alla **pressatura lenta** separa dalla polpa una quantità maggiore di succo.



ESTRAZIONE

COME FARE

Tagliare la frutta o la verdura in pezzi prima di lavorarla. Accendere l'**estrattore** ed iniziare ad inserire gradualmente i pezzi di verdura o di frutta.

L'estrattore contiene una coclea, ovvero una vite senza fine, che non tritura quello che viene introdotto nella macchina ma lo mastica, **lo sprema e lo setaccia** ottenendo il succo da un lato e l'avanzo di polpa da un altro beccuccio.

UTILIZZO

Gli **estratti** possono essere di frutta, di ortaggi, radici e tuberi. Combinando i frutti dolci ed ortaggi amari si possono creare piacevoli e fantasiosi cocktail.

Inoltre è possibile ricavare **latte vegetale**.

Per non perdere i principi nutritivi è consigliabile berlo subito e aggiungere succo di limone ad azione antiossidante.

MARINATURA

La **marinatura** è un metodo di preparazione degli alimenti, detto anche **cottura a freddo**, che ha la finalità di insaporire, conservare e ammorbidire carni o pesci o verdure, e che risulta ideale per tutti quegli alimenti che si possono sfilettare in strati sottili, come zucchine, melanzane, peperoni, cetrioli.

I **vantaggi della marinatura** sono che:

- non richiede particolari abilità culinarie;
- annulla o riduce i tempi di cottura favorendo un risparmio energetico;
- porta benefici alla salute, perché dà sapore senza eccedere nei condimenti grassi.

La **marinatura** si compone sempre di tre elementi:

ACIDO

La funzione del componente acido è quella di “**cuocere**” il prodotto.

Può essere usato: il vino, il limone, l'arancia, l'aceto, la birra, lo yogurt e tutti quegli alimenti con un pH acido.

L'elemento acido sarà quello determinante nella modifica delle proteine.

GRASSO

Generalmente viene usato l'olio extravergine d'oliva perché dà più sapore, ma si può usare anche l'olio di semi, di arachidi o il burro.

L'elemento grasso **impedisce la disidratazione** dell'alimento prima e durante la cottura e permette di trattenere i sapori naturali.

AROMI/SALSE

Si tratta di erbe aromatiche, spezie, sali ma anche di salsa di soia, worchester, salsa barbeque, ecc.

Tali elementi servono per **aromatizzare** l'alimento e conferirgli un sapore in più.

MARINATURA

Non tutte le **marinature** sono uguali, non solo per le tempistiche e per la combinazione dei tre elementi, ma anche per la tipologia di alimento scelto.

Si parla di:

MARINATURA
COTTA

prevede l'uso della marinatura come fondo di cottura o come salsa **cui segue la cottura vera e propria.**

MARINATURA
CRUDA

è utilizzata come metodo di **cottura a freddo.**



MARINATURA

COME FARE E UTILIZZO

Generalmente si può mantenere questa proporzione: **una parte di grasso, due parti di acido e gli aromi a piacere**. Ricordate che più l'elemento è acido più tenderà a cuocere e ammorbidire il vostro alimento.

Una volta preparata la marinatura immergetevi dentro il vostro alimento, coprite con della carta trasparente e lasciate in frigo per il tempo scelto.

Le tempistiche indicative per le verdure sono di **30 minuti**. È bene ricordare di non marinare troppo a lungo gli alimenti perché tenderanno a sfaldarsi.

Al termine della marinatura, il liquido rimanente non può essere riutilizzato per altre preparazioni.



CONSERVAZIONE IN SALAMOIA

La salamoia è una **soluzione di 80-100 grammi di sale per litro di acqua.**

Si gettano in questa acqua bollente così preparata le verdure per un paio di minuti e si stendono poi in un telo per asciugare.

A parte si prepara una soluzione di acqua e sale, con la concentrazione desiderata, aggiungendo spezie a piacimento e si porta il tutto a bollore.

Le verdure conservate nei vasetti di vetro, verranno poi cosparse da questa acqua in **salamoia** aromatizzata.



CONSERVAZIONE SOTT'OLIO

Per prima cosa si **affetta il vegetale** scelto, togliendo gli eventuali semi e si dispongono le fettine in un contenitore, a strati, **cospargendole di sale**. Vanno poi coperte con un peso sopra e lasciate riposare una notte intera. L'alternativa è di disporle in un colapasta per permettere all'acqua di disperdersi.

In seguito si **cuociono per 2 minuti** le verdure in acqua bollente e aceto, si scolano, si asciugano bene con un telo pulito e si lasciano a riposo per 24 ore.

Infine, si prendono i **contenitori in vetro sterilizzati**, si dispongono le fette, si aggiungono le **spezie a piacere** e si riempie il vasetto con **una miscela di olio extra vergine di oliva e altri oli**.

È consigliato lasciare i vasetti aperti per alcune ore per favorire la fuoriuscita di aria, poi si chiudono e si lasciano riposare per qualche giorno.

**Esempio di menù personalizzato attraverso
un software professionale**

COLAZIONE 12%		CG 22	PRANZO 42%		CG 77	CENA 19%		CG 49
PORRIDGE DI AVENA E SOIA ESTIVO		100 A	JULIENNE DI CAROTE		100	RADICCHIO ROSSO IN INSALATA		50
Disponibile			FARRO CON CREMA DI VERDURE		100 A	BROCCOLIAL VAPORE		100
Disponibile			BORLOTTI IN INSALATA		80 A	TEMPEH AUTOPRODOTTO		80 A
Disponibile			PANE DI FRUMENTO		50 A	PANE DI FRUMENTO		100 A
Disponibile			ACQUA MEDIO MINERALE		400	ACQUA MEDIO MINERALE		400
Disponibile			VITAMINA B12		5	Disponibile		
SPUNTINO 5%		CG 4	SPUNTINO 8%		CG 8	SPUNTINO 0%		CG 0
NOCI DEL BRASILE		10 A	YOGURT DI SOIA BIANCO		125 A	Disponibile		
POMPELMO		250	ANACARDI		20 A	Disponibile		
Disponibile			Disponibile			Disponibile		

Bilanciamento giornaliero							Olio Totale	35	13%	Parmigiano	0	0%	DETTAGLIO
	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE		Qualità: Equilibrata		Rif. LARN				
Obiettivi	62,45	368,27	83,76	0,00	2384,65		PROTEINE	16,6%	12-18%				
Risultati	101,12	356,26	77,13	0,00	2434,63		CARBOIDRATI	54,9%	<=60%				
Variazione	61,9%	-3,3%	-7,9%	0,0	2,1%		GRASSI	28,5%	20-35%				
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI	ALCOOL	0,0%					
	22,57 ↑	-26,47 =	21,05 =	11,27 =	0,14 =	0,39 =							

La qualità complessiva della dieta elaborata è equilibrata e ben bilanciata nei macronutrienti in riferimento ai LARN.

Gli indici nutrizionali sono favorevoli, ad indicare che il menù è normo proteico e ricco di acidi grassi mono e polinsaturi.

Il menù soddisfa i fabbisogni di micronutrienti; per questo tipo di alimentazione è consigliata l'integrazione di vitamina B12.

Gli alimenti proposti sono tutti non elaborati o minimamente elaborati dall'industria alimentare e quindi anche autoprodotti.

Esempio di ricettario



LATTE DI SOIA AUTOPRODOTTO

INGREDIENTI

100 g di soia gialla secca

1 lt di acqua

PROCEDIMENTO

Sciacquare la soia e lasciarla in ammollo 24 ore. Cuocere per 15 minuti e lasciare intiepidire il tutto. Frullare con un frullatore a immersione o utilizzare un estrattore. Infine filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.



TOFU AUTOPRODOTTO

INGREDIENTI

50 g di soia gialla essiccata, 500 ml di acqua, 2 g di nigari (in alternativa aceto di mele o limone).

PROCEDIMENTO

Lavare la soia e metterla in ammollo in abbondante acqua fredda per 24 ore, cambiando l'acqua almeno una volta dopo 12 ore. Frullare con 100 ml di acqua. Scaldare l'acqua restante in una pentola e unire il composto di soia frullata. Portare il tutto a bollore. Una volta che il composto si è intiepidito filtrarlo attraverso un colino a maglie strette coperto da un telo bianco o da una garza.

Versare il latte di soia in una pentola e lasciare sobbollire per 7 minuti. Sciogliere il nigari in una tazzina di acqua calda e aggiungerlo al latte di soia mescolando delicatamente, in modo da favorire la cagliatura del latte, facendo attenzione a non rompere i fiocchi. Lasciar riposare il tutto per 10 min., controllando che la cagliatura stia proseguendo. Rivestire con un telo bianco o una garza lo stampo per tofu e posizionarlo in un contenitore.

Prelevare i fiocchi di tofu e versarli nello stampo. Ripiegare i lembi del telo sul tofu, coprire il panetto con un peso e lasciar compattare per circa un'ora. Togliere dallo stampo e immergerlo per 20 minuti in acqua fredda. Conservare il tofu immerso in acqua fredda in un contenitore per alimenti fornito di coperchio.



MAIONESE VEGETALE AUTOPRODOTTA

INGREDIENTI

100 g di latte di soia freddo

200 g di olio di girasole

20 g di olio extravergine di oliva

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaino di curry in polvere

PROCEDIMENTO

Versare il latte in un contenitore e con un mixer iniziare a inglobare aria con un movimento dall'alto verso il basso. Versare a filo l'olio e continuare con il mixer sino a quando il latte di soia inizierà ad acquisire una consistenza più densa. Salare la salsa e aggiungere succo di limone e curry. Ripassare nuovamente il mixer in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti.



CREMA DI NOCCIOLE AUTOPRODOTTA

INGREDIENTI

200 g di nocciole

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno statico a 160°C, disporre le nocciole su una placca da forno e infornare per 10 minuti. Versare le nocciole ancora calde nel tritatutto e iniziare a frullare. Ci vorranno circa 10 minuti per ottenere una crema liscia. Inizialmente le nocciole formeranno una farina fine, poi diventeranno un composto abbastanza compatto, e infine, continuando a frullare, diventeranno una crema morbida e fluida. Per non rischiare di surriscaldare il tritatutto frullare per 1-2 minuti poi spegnerlo qualche istante.

CONTATTI



www.dsmedica.info



02 28005700



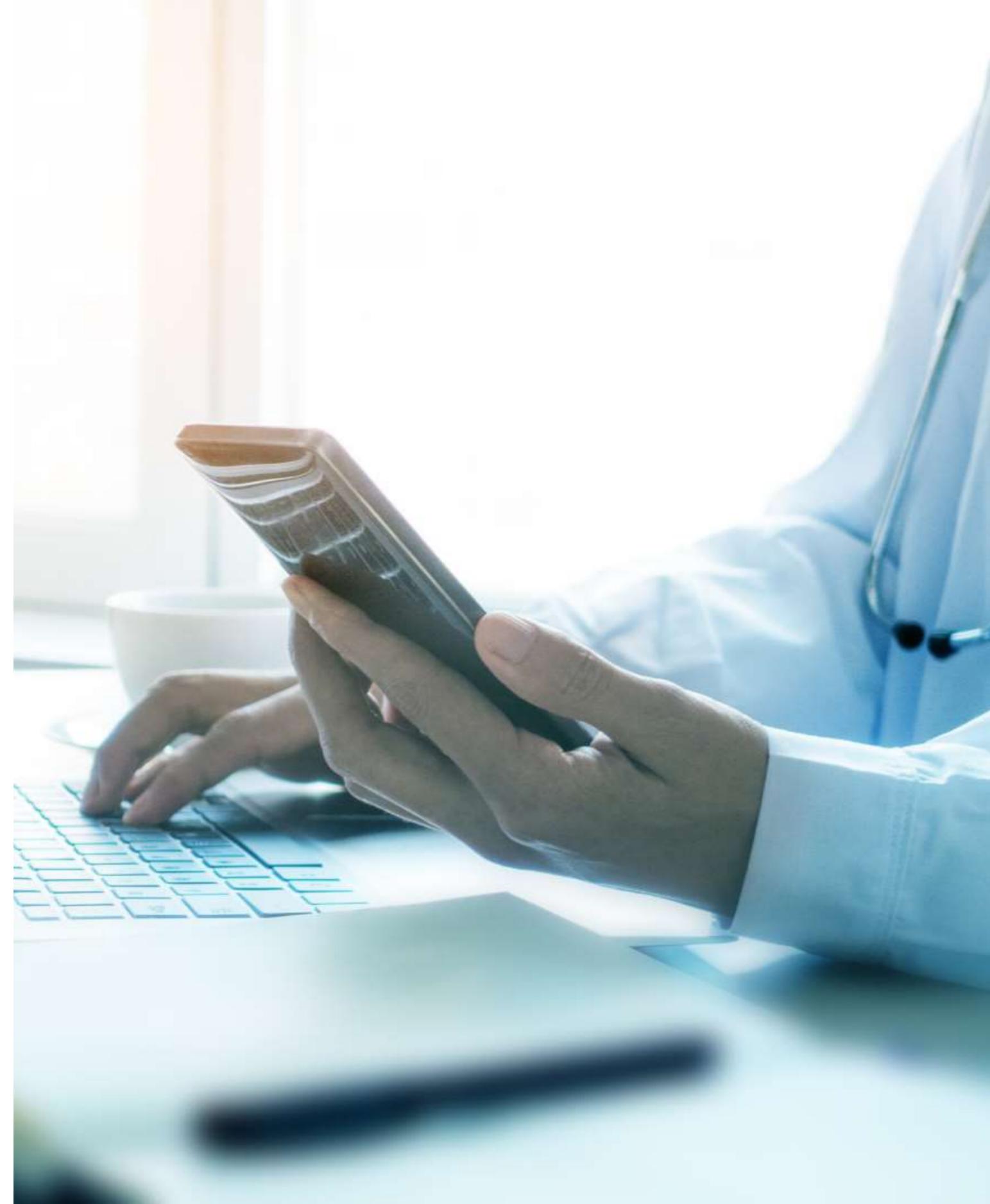
nutrizione@dsmedica.info



[@ds.medica](https://www.facebook.com/ds.medica)



[@dsmedica](https://www.instagram.com/dsmedica)



DIETOSYSTEM[®]

al fianco dei migliori nutrizionisti