



**TESI CONCLUSIVA DEL CORSO DI
CONSULENTE IN ALIMENTAZIONE ENERGETICA
SECONDO LA MEDICINA CINESE**

LA CELIACHIA TRA ORIENTE E OCCIDENTE

DI SERENA STERBIZZI

RELATRICE: VALERIA TONINO

Solo l'ardente pazienza porta al raggiungimento di una splendida felicità.

Pablo Neruda

Siamo sempre un po' più liberi di quanto crediamo.

Stefano Benni

Un ringraziamento grande a tutti i docenti e i collaboratori di ScuolaTao, che tanto impegno mettono nella difficile impresa di aprire le menti, tenerle vive e sempre sollecitate verso la grande avventura a cui porta l'incontro con la Medicina Cinese.

Nel mio personale cammino un ringraziamento particolare va' al Dott. Mario Franceschini e alla sua inesauribile voglia di trasmettere a noi studenti parte del suo sapere.

A Karin Waellnoefer, che davvero ha aperto nuove frontiere al mio modo di pensare e di approcciare gli alimenti.

A Valeria Tonino, instancabile docente e sostegno , sempre pronta a sperimentare nuove strade.

A Lena Tritto, grazie alla sua capillare operosità ho conosciuto ScuolaTao!

GRAZIE A TUTTI!

Serena Sterbizzi

INDICE

Pag. 4	Introduzione
Pag. 5	La celiachia in Medicina Occidentale
Pag. 10	Cos'è il Microbiota?
Pag. 11	Proposta diagnostica secondo la Medicina Cinese
Pag. 18	Ricette

INTRODUZIONE

L'argomento di questa tesi è stato scelto per una motivazione molto personale: mia figlia Maia è celiaca, l'abbiamo scoperto circa tre anni fa' quando aveva 6 anni, dopo vari giri da medici vari, sia della mutua che privati, e vari esami.

Da quando aveva un anno e mezzo infatti Maia non stava bene, non aveva grossi problemi però aveva continui catarri, broncospasmi, tossi di vario tipo che avevano pochi benefici dai farmaci omeopatici o di altro tipo con i quali abbiamo provato a curarla.

Le problematiche di salute più evidenti si sono risolte praticamente subito con l'esclusione del glutine dall'alimentazione della piccola, dove comunque non era presente in grosse quantità perché in casa già mangiavamo molti altri tipi di cereali, ma altri scompensi, che si erano evidenziati nel corso dell'ultimo anno prima della diagnosi, ci hanno messo un po' per sistemarsi (per esempio le carie ai denti, le occhiaie scure sotto gli occhi, l'indebolimento fisico generale).

Scrivo questo per comunicare che la celiachia è un disequilibrio, una malattia a cui va posta parecchia attenzione, come nella tesi sarà già evidenziato, e spero che questo scritto possa essere di spunto e di un qualche aiuto per chi avrà voglia di leggerla.

Il lavoro di questa tesi è un tentativo di comparazione fra Medicina Occidentale e Medicina Cinese basato soprattutto sulla rielaborazione personale, che ha preso spunto sia dagli studi e dalle ricerche fatte che sull'esperienza personale che è stata acquisita grazie a Maia, ma anche grazie alle varie persone celiache (fra cui diversi bimbi perché poi nella scuola fra genitori tentiamo sempre di coordinarci il più possibile – nella classe di Maia sono in tre- e intanto che ci si coordina si chiacchiera anche) conosciute durante questi ultimi anni.

Grazie
Serena

LA CELIACHIA IN MEDICINA OCCIDENTALE

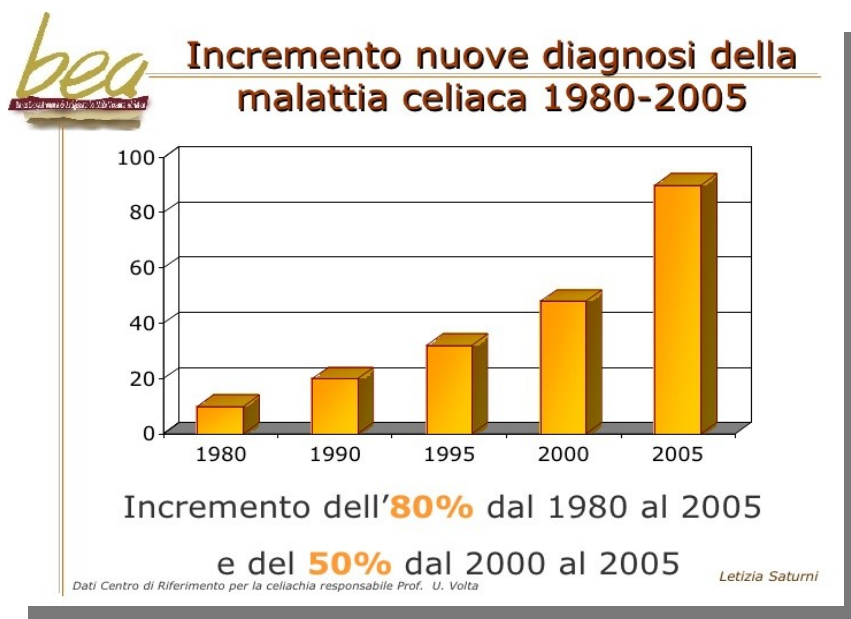
La parola celiachia deriva dal greco KIOILIA' e significa CAVITA' , VENTRE.

La celiachia è una malattia infiammatoria cronica, una intolleranza permanente a una molecola del glutine : la gliadina.

Per la medicina occidentale (MO) è una patologia di tipo autoimmune che si manifesta soprattutto nell'intestino ma è di natura sistemica . Di natura sistemica significa che è pertinente ad un sistema, soprattutto nelle accezioni biologiche del termine. In pratica nel linguaggio medico si definiscono sistemiche affezioni o malattie che tendono a coinvolgere un intero sistema (x es. i linfomi che sono diffusi a tutto il sistema immunitario).

In Italia è riconosciuta come malattia sociale perché si stima che colpisca circa una persona ogni 100/150 abitanti e, considerando che molti convivono con questa malattia perché hanno sintomi silenti o comunque non particolarmente gravi, il numero dei casi diagnosticati potrebbe essere inferiore alla reale incidenza della malattia.

La celiachia colpisce maggiormente la razza caucasica e più frequentemente la parte femminile della popolazione.

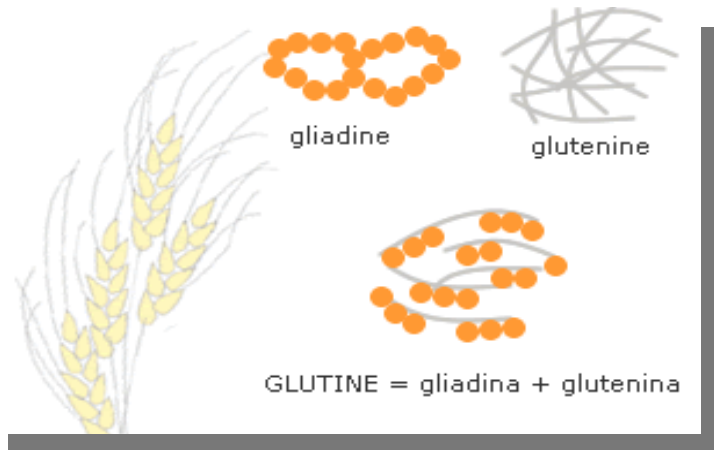


In senso stretto la celiachia non è proprio una malattia ma una condizione che per manifestarsi ha bisogno della presenza di vari componenti:

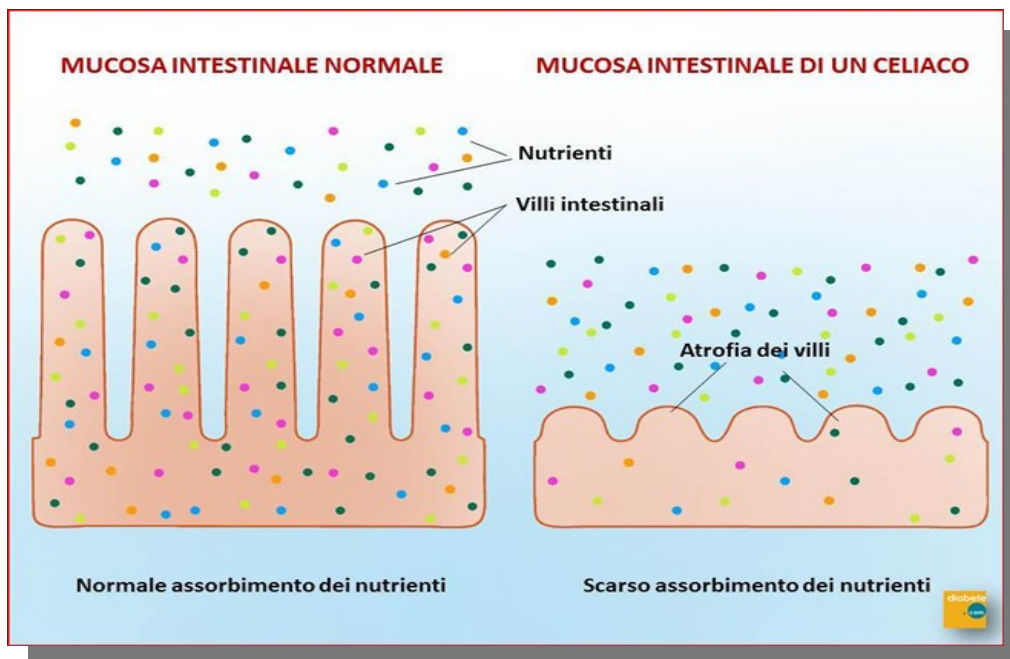
- una predisposizione genetica (presenza di geni DQ2 e/o geni DQ8 legati al sistema di istocompatibilità HLA)
 - il consumo di alimenti contenenti glutine
 - in alcuni casi, anche l'introduzione di cibi contenenti glutine nell'alimentazione dei bimbi PRIMA dello scadere del primo anno di età comporta la comparsa di celiachia
- Esistono anche delle concause che portano allo sviluppo della malattia celiaca dovute a fattori ambientali quali:
- maggior consumo di grano geneticamente modificato
 - inquinamento della catena alimentare
 - acidificazione dell'alimentazione

- eccessivo consumo di cereali raffinati e lavorati a livello industriale
- abuso di farmaco e polifarmaco

Il glutine è formato da un gruppo di proteine, utili e necessarie per ottenere la lievitazione e la classica consistenza nelle preparazioni da forno.



Nel celiaco proprio le proteine non sono assorbite a livello intestinale e scatenano la reazione autoimmune. Il glutine ha un effetto tossico sull'intestino, se arriva in contatto con le cellule delle pareti intestinali le altera sia a livello funzionale che strutturale.



In condizioni normali i microvilli intestinali permettono la digestione fisiologica e l'assorbimento dei micronutrienti, mentre in condizioni anomale si determina il passaggio di macro molecole oltre la barriera. Queste macro molecole data la loro dimensione possono essere riconosciute come non self risultando immunogene e così scatenare una risposta immunologica.

Il sistema immunitario, in pratica, scatena attacchi contro la sostanza percepita come

estranea o nemica, estendendo il suo attacco anche all'enzima presente nel tratto digestivo: le transglutaminasi. La transglutaminasi tissutale (tTG o TG2) è nota per essere l'autoantigene specifico della celiachia.

Nel celiaco, in seguito all'esposizione a gliadina – e più in generale alle prolamine contenute nel glutine – le transglutaminasi tissutale catalizzano la modifica strutturale di queste proteine che vengono così riconosciute come anomale dal sistema immunitario. Catalizzare significa sottoporre a catalisi, che in generale vuol dire accelerare un processo. Il catalizzatore è sia un moderatore che un promotore capace di favorire una reazione chimica, spesso rimanendo inalterato, al contrario dei reagenti che partecipano alla reazione consumandosi; il catalizzatore inoltre accelera i processi a cui partecipa. Per difendersi da quella che viene erroneamente vista come proteina pericolosa l'organismo innesca una reazione infiammatoria che a poco a poco altera la mucosa intestinale fino a compromettere in maniera più o meno severa la capacità di assorbimento dei nutrienti. La ricerca di anticorpi IgA anti-transglutaminasi tissutali è uno dei più recenti e diffusi test per la diagnosi di celiachia. L'esame sfrutta una tecnica immunoenzimatica, con sensibilità e specificità prossime al 100%. Il rischio di falsi positivi però esiste ed è superiore per i pazienti col morbo di Crohn, con la colite ulcerosa o altre malattie infiammatorie ed allergie soprattutto riguardanti il sistema intestinale.

Nel caso il test anticorpale produca risultati positivi, per la conferma diagnostica di celiachia è comunque necessaria una biopsia intestinale, esame che prevede il prelievo di un pezzetto di mucosa intestinale che verrà poi analizzato in laboratorio.

La presenza di celiachia provoca quindi un'alterazione importante di uno dei sistemi fondamentali del nostro organismo, sistema che risulta fondamentale sia dal punto di vista strettamente organico che da quello più emozionale, fino ad arrivare a ripercussioni sul sistema nervoso.

Alcuni tipi di cellule presenti nel nostro intestino (le ENTEROCROMAFFINI o ENTEROENDOCRINE) producono ben il 90% della serotonina presente nel nostro organismo.

La SEROTONINA è un ormone essenziale per il corretto funzionamento delle sinapsi del nostro Sistema Nervoso Centrale, partecipa alla regolazione del sonno, dell'umore, della sessualità dell'appetito e perfino della temperatura corporea. Un'alterazione della serotonina può essere una

concausa di disturbi quali l'ansia, la depressione, l'emicrania ecc.

L'intestino è stato denominato "SECONDO CERVELLO" dato che contiene un esteso Sistema Nervoso – detto SISTEMA NERVOSO ENTERICO – del tutto simile a quello presente nel nostro encefalo.

Tra il nostro "secondo cervello" e il nostro cervello "principale" c'è uno scambio continuo di informazioni e di emozioni che rende questi due organi strettamente connessi e legati da una stretta e intensa relazione. Proprio in base a queste relazioni, a questi collegamenti che ci sono fra i due sistemi possiamo intuire che ad un'alterata funzionalità intestinale corrisponde un'alterata risposta funzionale degli altri sistemi ad esso connessi, cervello compreso!

Il primo cervello è capace di alterare il normale funzionamento del secondo, interferire coi suoi ritmi e attraverso questo influenzare e disturbare la peristalsi, la produzione di acidi (che vengono prodotti grazie alla fermentazione batterica degli enzimi, sono acidi

carbossilici a corta catena dei quali il più importante è l'acido butirrico), enzimi e ormoni ecc., ma è assolutamente vero anche il contrario!!

La serotonina inizia il riflesso peristaltico, mantiene il tono vascolare, regola i movimenti e l'attività digestiva. Contemporaneamente serve come segnale al cervello, per es, segnala il senso di sazietà e di nausea. Per fare un altro esempio, in caso di infiammazione intestinale si verifica un eccesso di serotonina che manda in tilt i sistemi di riassorbimento e desensibilizza i recettori, con il risultato di causare un blocco della peristalsi intestinale con costipazione, e allo stesso tempo l'infiammazione attiva l'enzima che demolisce la serotonina quindi se questo stato permane per un certo periodo, uno dei sintomi potrebbe essere la comparsa di depressione .

I due cervelli sono collegati dal sistema simpatico e parasimpatico, attraverso reti di comunicazione che coinvolgono tutto il nostro corpo, per questo ciò che succede nell'intestino può riguardare e manifestarsi in diversi punti del nostro organismo. E' un'informazione da tenere ben presente quando parliamo di celiachia perché la diagnosi definitiva viene sì fatta attraverso la biopsia intestinale correlata agli esami del sangue, ma la manifestazione organica di questo disturbo varia da persona a persona.


La persona celiaca può avere problemi digestivi o intestinali più o meno manifesti ma anche, per es., una carenza nella crescita, cefalee frequenti e spossanti senza motivazione apparente.

Alla celiachia sono associabili, anche per i bimbi, o comunque senza un adeguato supporto alimentare possono svilupparsi successivamente patologie quali il diabete, funzionalità della tiroide compromessa, malattie dermatologiche come la dermatite erpetiforme, artriti e osteoporosi, disturbi neurologici vari (per es. atassia o epilessia), manifestazioni legate all'apparato cardiovascolare, polmonare, alterazioni dentarie, infertilità e alterazione ormonale (anche mestruale nelle donne), anemia ecc.

Il malassorbimento causato dall'atrofia dei villi varia da soggetto a soggetto e dipende anche dalla porzione di intestino colpita.

A seconda dell'ampiezza del tratto colpito avremo anche altre complicanze come la carenza di ferro, folati, Vitamine e sali minerali, magnesio, calcio , zinco ecc.

■ Sintomi della celiachia negli adulti:

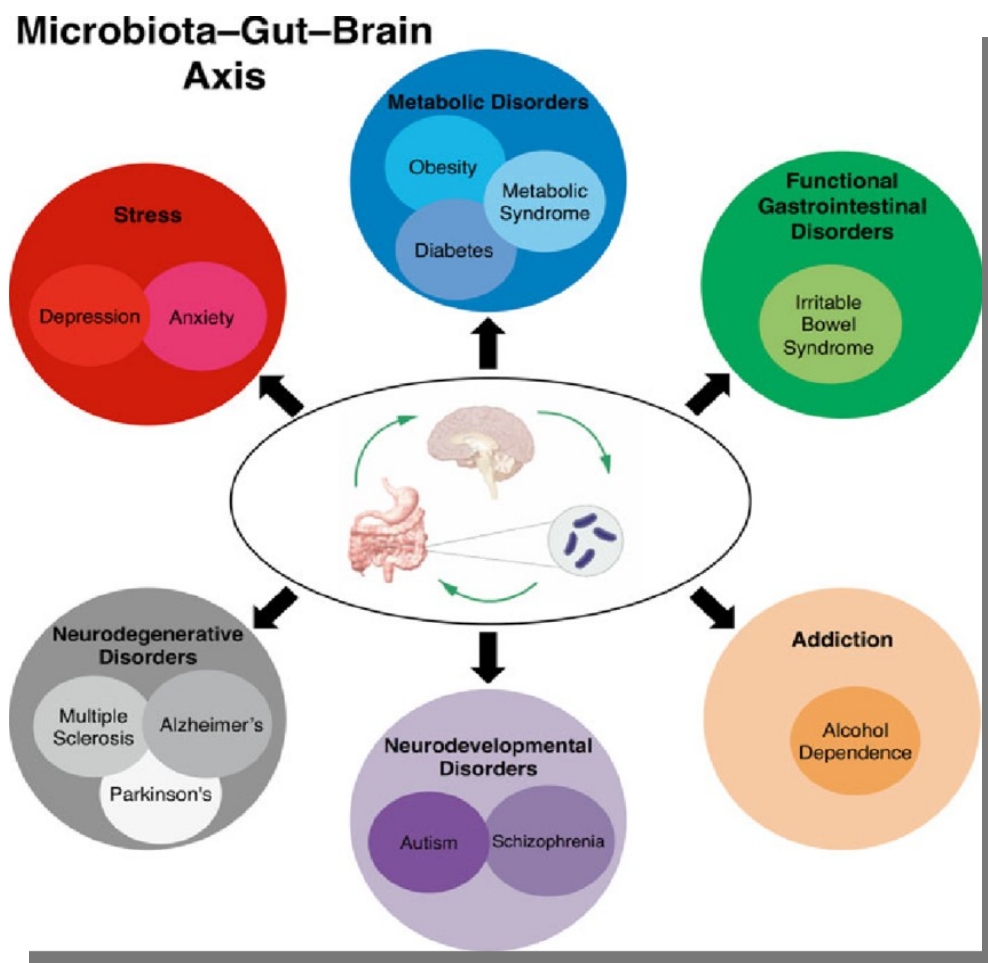


Apparato neurologico	Cute
* Irritabilità, ansia	* Dermatite erpetiforme
Cavo orofaringeo	Apparato scheletrico
* Ulcerazioni agli angoli della bocca	* Dolori articolari
* Lesioni nel cavo orale	* Osteoporosi
Apparato gastro intestinale	Sintomi Sistemici
* Diarrea o costipazione	* Anemia
* Crampi e gonfiore addominale	* Perdita di peso
* Vomito	* Ritenzione dei liquidi
* Feci maleodoranti	* Tendenza al sanguinamento

I nuovi studi e i relativi sviluppi raggiunti dalla medicina occidentale in merito al sistema intestinale creano nuovi scenari e nuove possibili applicazioni terapeutiche in molte patologie nelle quali prima non era assolutamente considerato come le allergie o le malattie autoimmuni, l'epilessia fino ad arrivare ad applicazioni anche nel ramo più strettamente mentale e comportamentale, perché se le informazioni e gli impulsi che arrivano dal nostro secondo cervello sono più "puliti" è probabile che anche il primo cervello riesca a lavorare meglio, in modo più efficiente.

Negli ultimi anni inoltre gli studi scientifici sostenuti da esami di laboratorio si sono spinti ancora più in là, trovando nuovi collegamenti fra il sistema digestivo (stomaco e intestino) e altri organi come la pelle, i polmoni che, a mio parere, potrebbero anche diventare la spiegazione occidentale al perché malattie come la celiachia colpiscano anche in zone del nostro organismo non strettamente pertinenti e collegate per la nostra medicina a stomaco e intestino sistemi, lo ricordo, dove la celiachia trova la sua manifestazione organica "certificata" .

Negli ultimi anni si sente sempre più spesso nominare il Microbioma o Microbiota sui quali gli studi sono ancora in corso, ma già alcuni nuovi spunti hanno iniziato a darli, credo quindi valga la pena farne un piccolo accenno!



COS'E' IL MICROBIOTA?

Dopo la mappatura del genoma umano, nel 2008, fu avviata la mappatura della flora batterica intestinale sotto il nome di progetto MICROBIOMA UMANO (HMP UMANO MICROBIOM PROJET) frutto di collaborazioni tra grandi centri di sequenziamento genomico negli stati Uniti e in Europa per studiare come questi microorganismi coesistono con l'uomo.

La mappatura del microbioma è stata completata nel 2012.

Secondo le nuove conoscenze il genoma umano è influenzato dal microbioma, tanto che le sue modificazioni nel tempo possono essere responsabili dell'espressione o meno dei geni che possono portare ad una malattia .Il Microbioma opera da trasduttore (trasduttore si dice di un dispositivo o un elemento cellulare sensoriale in grado di trasmettere uno stimolo fisico al Sistema Nervoso Centrale) della pressione evolutiva esercitata sull'ambiente dall'organismo umano. (?)

Si definisce Microbioma l'insieme dei geni appartenenti ai microbi che costituiscono il Microbiota. Poiché i geni permettono di identificare i tipi di microbi e le loro potenziali attività nell'organismo umano, il Microbioma è importante per definire l'interazione del microbiota con l'organismo stesso.

Il MICROBIOTA invece è l'insieme dei microrganismi simbiotici che convivono con l'organismo umano senza danneggiarlo, ma stabilendo anzi una simbiosi mutualistica. È la terminologia più corretta per definire la FLORA INTESTINALE, perché l'intestino umano è un ecosistema costituito sia da cellule umane ma anche da organismi ospiti (batteri, funghi, virus, protozoi, elminti ecc) che interagiscono fra loro e anche con quella parte del nostro organismo che occupano.

La flora batterica intestinale può anche essere un modo di chiamare una parte del Microbiota, quella di competenza dell'intestino.

In senso generale gli studi sul Microbiota stanno disegnando uno scenario nel quale, a fronte di alcuni microrganismi certamente patogeni, cioè capaci di provocare malattie, ci sono miliardi di altri micro che vivono nel nostro organismo contribuendo in modo positivo al suo funzionamento.

Il Microbiota :

- è formato da virus, batteri, archei ed eucarioti unicellulari;
- conta fino a 1000000 di miliardi di elementi, un numero 10 volte superiore a quello delle cellule che costituiscono l'organismo umano;
- è distribuito in molti tessuti ed organi, dalla pelle alla cavità orale, dagli organi genitali ai diversi tratti delle vie aeree;
- le sue colonie più numerose sono localizzate nel canale alimentare e il colon, in particolare, contiene più del 70% dei microrganismi presenti nell'organismo.

Il Microbiota colonizza virtualmente ogni superficie dell'organismo umano in qualche modo in contatto con l'ambiente esterno : pelle, vie urinarie, intestino e vie aeree.

Nella pelle per esempio è sia negli strati più esterni che in quelli più profondi. L'apparato di gran lunga più colonizzato è l'apparato digerente o canale alimentare, sia perché con i suoi 200 metri quadri di superficie è molto ampio, ma anche perché contiene un substrato ideale per la crescita dei microrganismi.

PROPOSTA DIAGNOSTICA SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Come per la medicina occidentale (MO) per la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) la celiachia è considerata un insieme di fattori concatenati, un insieme di disequilibri che scatenano la patologia.

Se però proviamo a guardare la celiachia dal tipo di cura, per il momento l'unica che le compete, cioè l'assoluta e completa eliminazione del glutine dalla dieta, possiamo cercare di definire una proposta diagnostica anche per la MTC.

Il fatto che venga male assorbito un alimento può indurci subito a pensare a un deficit del qi di milza.

Per la MTC dal qi di milza deriva una buona parte dell'energia che utilizziamo per lo sviluppo del nostro corpo e per lo svolgimento delle attività che tutti i giorni affrontiamo : il qi acquisito con gli alimenti consente la sana e virtuosa crescita del nostro organismo e permette la conservazione e protezione del jing.

Il jing, la nostra quintessenza energetica, è la materia prima da cui derivano crescita, sviluppo e vitalità.

Possiamo tradurlo sia come essenza, ciò che noi siamo, il nostro “curriculum” o la nostra impronta genetica, sia l'insieme delle risorse che l'universo ci ha assegnato al momento del concepimento, risorse che saranno utilizzate per portare a compimento il nostro destino.

Due sono le interpretazioni principali del concetto di jing:

Una più materiale che considera il jing (che è una sostanza yin) come essenza riproduttiva sia maschile che femminile, che si esprime nell'uomo attraverso lo sperma – l'uomo, essendo yang, ha un'espressione “visibile” del suo jing – e nella donna -che è yin – attraverso il suo jing che rimane nascosto e mescolato al sangue, ai liquidi e riposto all'interno dell'utero.

Una seconda interpretazione è attraverso le azioni che il jing compie quando diviene Qi , in particolare quando diventa Yuan Qi , trasformandosi in sangue e liquidi per portare a compimento le funzioni a lui attribuite che sono:

- di governo della crescita, dello sviluppo, della riproduzione;
- è alla base della costituzione di ogni individuo;
- è alla base di ogni attività e metabolismo organico;
- è alla base di ogni strutturazione materiale del corpo;
- è alla base della capacità di contrastare i fattori patogeni (perché concorre alla formazione della Wei Qi);
- è il fondamento della vita dell'uomo.
- conserva la latenza (giustifica l'insorgere della malattia in età adulta).

Celato e protetto dal sistema Rene il jing è una sostanza preziosa, che non deve essere assolutamente sperperata ma va il più possibile mantenuta integra.

Il jing che ci appartiene dalla nascita, la “quota” di jing con cui siamo nati è chiamato jing prenatale o jing innato e può essere sostenuto , protetto e alimentato da ciò che mangiamo, quello di cui ci nutriamo (anche ciò che respiriamo è importante!) perché questa sostanza elaborata da stomaco e milza più risulta nutriente e viva e più permette il mantenimento del nostro jing prenatale. Il jing innato, durante il corso della vita dell'individuo, viene comunque utilizzato però può essere conservato più a lungo se si fa' buon uso delle modalità che abbiamo a disposizione per sostenerlo, una delle quali è sicuramente una buona alimentazione.

Anche gli alimenti possono avere una sorta di loro jing, una loro parte più vitale, più nutriente che andrà ad alimentare il nostro: più l'alimento è fresco, maturato o raccolto al punto giusto se si tratta di vegetali, macellato o pescato senza che sia stato sfruttato, gonfiato con mangimi e più è ricco di jing. Gli alimenti che possiamo considerare più ricchi di jing in assoluto sono quelli che in loro contengono le potenzialità di una nuova vita, quelli che potenzialmente potrebbero ancora germogliare che sono praticamente tutti i tipi di seme, di legumi, di cereale, ma anche quelli della frutta sia secca che fresca, i semi di sesamo, lino, girasole ecc.

Altre categorie di alimenti ricchi di jing possono essere le uova, i latticini, i molluschi

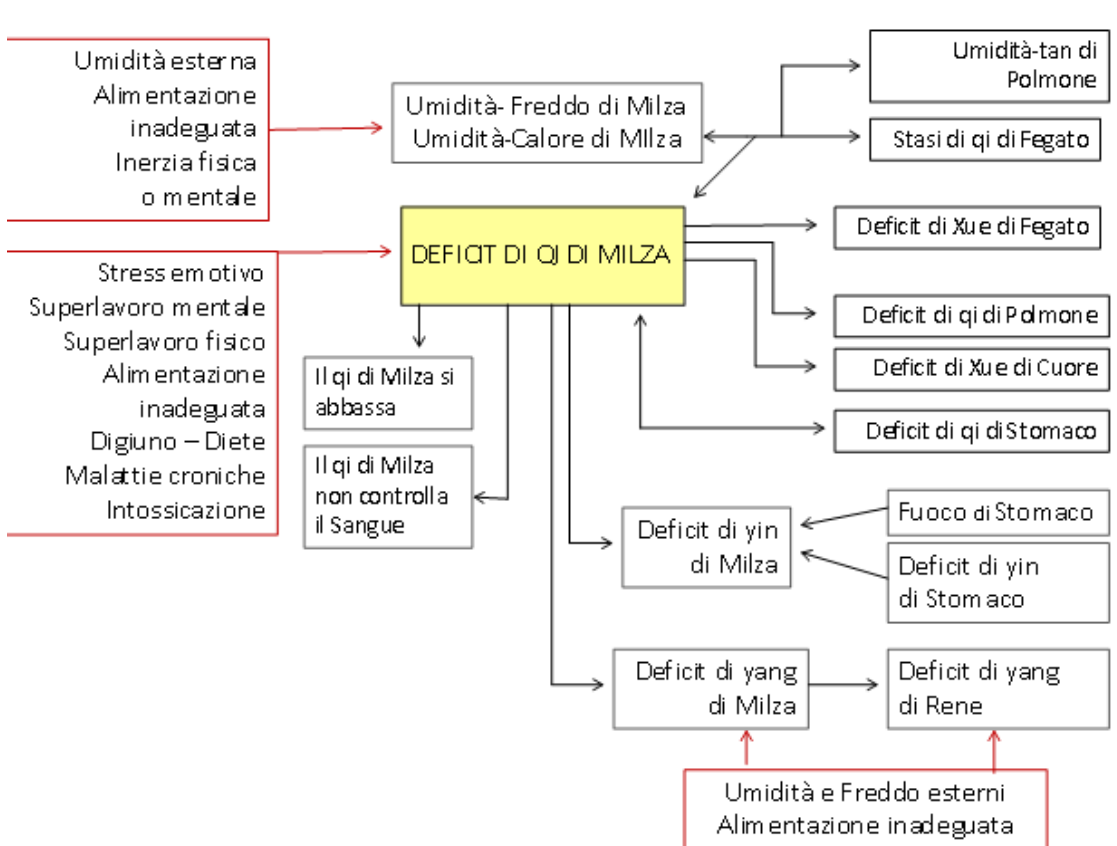


La milza attraverso il suo lavoro di trasformazione dei cibi produce Qi e sangue, la parte che non viene utilizzata a questo scopo sarà appositamente depurata per andare a formare il Jing acquisito a sostegno di quello innato.

I celiaci hanno questa capacità , questa potenzialità di sviluppo alterata. Il deficit di milza sopra citato, che nella celiachia è sempre presente è per tutto il resto della vita , è un'informazione che dobbiamo sempre tenere presente perché l'allontanamento del glutine dalla dieta è solo il primo di una serie di passi da compiere per mantenerne la salute in buono stato.

Tutte le patologie a cui il celiaco può andare incontro a seconda di come sia la sua costituzione spesso si presentano non solo se la dieta non viene RIGOROSAMENTE seguita (in questo caso c'è la sicura necrosi intestinale), ma anche tolto il glutine l'organismo dev'essere continuamente supportato, tonificato e nutrito. L'importanza di un'alimentazione ricca e variata, composta di cibi freschi, “ricchi di jing”, riveste per il celiaco un'importanza fondamentale!!

Il deficit di qi di milza inoltre può portare a diversi altri disturbi, descritti dallo schema qui sotto:



Nella tabella possiamo trovare diversi disequilibri che trovano riscontro nei citati disturbi che la Celiachia provoca secondo la Medicina Occidentale, paragonandoli possiamo approfondire la nostra proposta diagnostica. Per esempio:

- catarri continui, bronchiti ecc. : umidità-tan nel polmone
- anemia, pallore, carenza vit B12, ferro : deficit xue
- crescita ridotta, stanchezza, facilità alle carie : deficit yang KI

In particolare per il deficit di xue il parallelo può risultare utile per cogliere anche le sfumature più profonde legate all'emotività della persona celiaca, soprattutto se si tratta di piccoli pazienti. Il deficit di xue per la MTC porta a conseguenze anche sullo Shen, soprattutto se a essere coinvolto è il sangue del sistema Cuore.

Come citato nel Lingshu "Lo Shen è generato dai 5 organi, risiede nei 5 organi, ma si trova sotto il comando del cuore".

Shen e Cuore sono potentemente legati, se non è ben nutrito il cuore, anche lo Shen ne risente, con complicazioni emotive che si andranno a sommare a quelle organiche.

Lo Shen costituisce la radice di tutta la forza spirituale dell'essere umano. Risiede nel cuore e si dirama a tutti gli altri organi.

Gli Shen sono anche gli spiriti scesi dal cielo per permettere la vita all'uomo, sono immutabili, non modificabili, sono l'istanza psichica e spirituale che anima l'uomo, la coscienza di sé, gli spiriti vitali che lo assistono e lo accompagnano fino alla morte.

La parola Shen ha quindi molteplici significati, ma per il momento soprattutto lo Shen che indica la sfera emozionale, mentale e spirituale che partendo dal sistema Cuore si irradia attraversando tutti gli altri organi e sistemi è l'interpretazione che prenderemo in considerazione perché lo stato del cuore e del sangue ha effetti sulle attività emozionali, anche attraverso il legame che il Cuore ha col suo viscere correlato :l'Intestino Tenue. L'Intestino tenue per la MTC svolge un'importante funzione nel metabolismo dei liquidi, soprattutto per l'assimilazione della quota pura dei liquidi alimentari, ed è probabilmente questa funzione che lo lega al Cuore che governa il sangue e, appunto, i liquidi. L'assimilazione della quota pura prevede una separazione da quella impura, e questa funzione che l'intestino svolge a livello organico è assimilabile a livello emotivo a quella del cuore : l'intestino tenue sostiene il Cuore nel comprendere ciò che è essenziale da ciò che non lo è, lo aiuta nell'elaborazione dei dati che Cuore acquisisce attraverso le sensazioni e le emozioni che giornalmente lo attraversano.

Questo processo avviene anche a livello mentale e se ben funzionante si manifesta con la capacità di formulare giudizi chiari e prendere decisioni, supportando così Cuore nella sua funzione di sostegno e dimora dello Shen.

Un deficit di Milza prolungato compromette il funzionamento virtuoso di questo meccanismo e crea un deficit sia nel sangue di Cuore che un deficit nel sangue di Fegato, dato che il deficit di sangue è più evidente negli organi che si occupano della sua mobilitazione.

I sintomi di un deficit di sangue possono essere carnagione pallida e spenta , comprese le labbra, pelle e capelli secchi e fragili, insonnia ,difficoltà a d addormentarsi, astenia , palpitazioni, dispnea da sforzo, depressione , ipersensibilità, senso di inferiorità, mancanza di scopo.

Alcuni disturbi sono più legati ad un sistema che ad un altro.

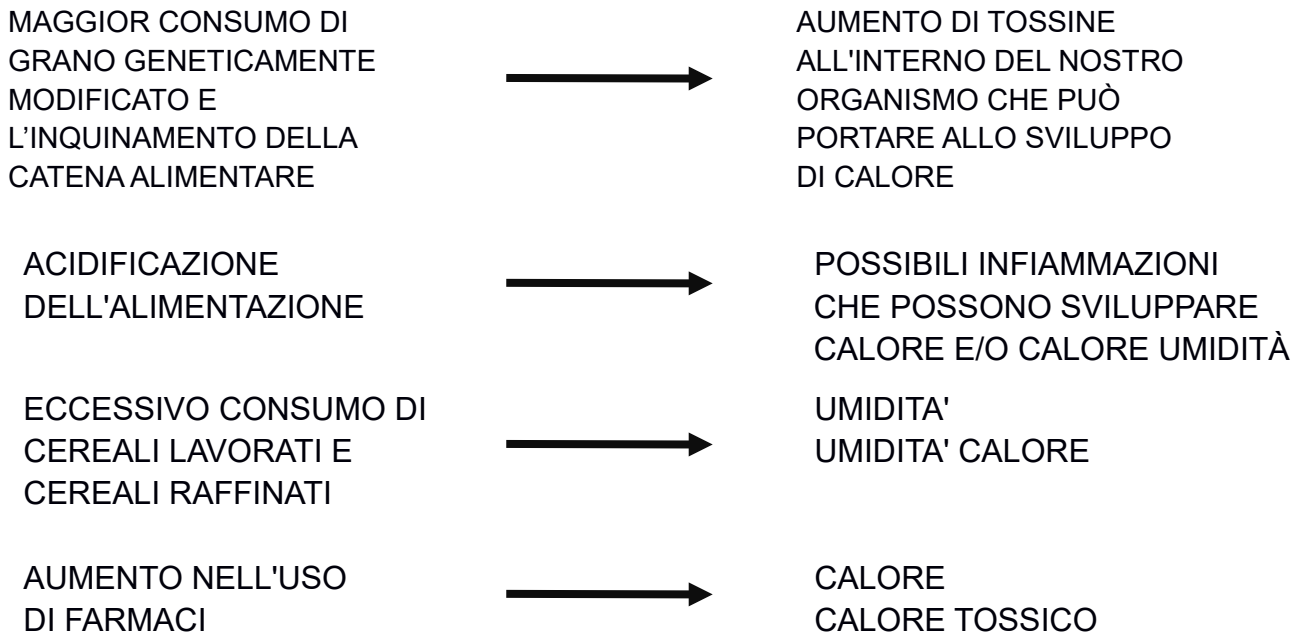
Per il sistema fegato possono esserci disturbi anche legati alla vista, occhi sensibili e secchi, visione offuscata, cefalee, tremori e facilità a contrarre crampi muscolari, ritardi mestruali e amenorrea.

Legati maggiormente al sistema Cuore potremmo trovare palpitazioni anche a riposo, accompagnati da stati di ansia e cardiopalmo, tachicardia e disagio toracico ; nervosismo, introversione, confusione e scarsa memoria e comunque facilità a dimenticare. Per il legame con l'intestino tenue poca chiarezza nei pensieri, ancora facilità a spaventarsi, anche apprensione e sonno disturbato. Siamo confusi perché non riusciamo a capire che cosa sia giusto e cosa sbagliato, non riusciamo a separare il torbido dal puro, siamo in preda alla confusione e a indecisione, da quell'indecisione che nasce perché non abbiamo chiare le scelte possibili.

Anche nelle osservazione delle “concause” allo sviluppo della celiachia evidenziate dalla MO possiamo trovare una “chiave di lettura” della MTC, che ci potrà supportare nella proposta alimentare da fare al celiaco.

Nello specifico si possono fare degli esempi paragonando la valutazione “cinese” alla versione occidentale.

Per esempio:



A causa del deficit di Milza proprio della celiachia, le persone affette da questo disturbo sono sempre al limite per il possibile accumulo di eccessive scorie nel tratto intestinale, accumulo che può portare a formazione di calore con eventuale aggiunta di più o meno umidità. Uno dei disturbi più frequenti per la scoperta della celiachia è infatti il gonfiore addominale, con possibili dolori e formazione di gas, una o più scariche diarroiche durante la giornata con possibile presenza di cibo indigerito nelle feci.

Le possibili concause sopra citate sono solo alcune delle possibili variabili che possono aver influenzato lo sviluppo e l'aumento della celiachia soprattutto nella nostra parte di mondo.

Un'altra delle possibili cause potrebbe anche essere che cucinando meno diminuisce la capacità del nostro fuoco digestivo, c'è un raffreddamento del sistema Milza Stomaco che può portare a una milza più deficitaria che supporta ancora meno l'impatto con l'alimentazione e lo stile di vita moderno.

L'insieme di disequilibri che si manifestano con la celiachia ma anche l'insieme delle cause che possono facilitarne la comparsa creano sia dal punto di vista occidentale che dal punto di vista cinese una malattia complessa, di cui ancora non si conoscono i risvolti in modo completo ma per la quale un serio e completo approccio terapeutico è fondamentale per non portare il celiaco a disturbi molto seri e che possono comprometterne in modo irreversibile la salute e lo stile di vita.

L'alimentazione della persona celiaca dovrà tener conto di tutti questi fattori e agire in diverse direzioni per far sì che il deficit di milza congenito sia una condizione che non va a compromettere significativamente tutti gli altri sistemi.

L'alimentazione da seguire dovrà perciò comporsi di

- CIBO NUTRIENTE
- CIBO CHE PREVIENE LA FORMAZIONE DI UMIDITA', CALORE E UMIDITA' CALORE
- CIBO LEGGERO DA DIGERIRE E COMUNQUE CUCINATO IN MODO CHE SIA BEN ASSIMILABILE

Ricordiamo che per il deficit di Milza ci sono sempre alcuni suggerimenti generali che possono facilitare la sua principale attività, cioè quella di trasformare gli alimenti e sono:

- cucinare 3 volte al giorno
- colazione preferibilmente cucinata e calda
- masticare bene
- aggiungere ai pasti piccole quantità di alimenti fermentati
- iniziare o comunque accompagnare il pasto con bevande calde o brodo
- erbe e spezie aromatiche che aiutano nella trasformazione e a portare verso l'alto
- evitare cibi di natura termica fredda e eccessivamente umidificanti

Gli alimenti dovranno essere il più possibile nutrienti, quindi consiglieri di scartare molti dei prodotti per i celiaci già pronti e presenti sul mercato che sono, per la maggior parte, pieni di additivi e zuccheri raffinati e di farine lavorate chimicamente per essere private del glutine contengono insomma molti dei componenti che abbiamo visto potrebbero avere contribuito ad aumentare i casi di celiachia nel nostro emisfero. Questi alimenti per la medicina cinese sono considerati fonte di umidità.

Ricordiamo che gli alimenti dovranno essere ricchi di jing per qualità e freschezza, in modo che a partire dal sistema rene poi anche tutti gli altri sistemi possano giovare. Questi sono suggerimenti generali che andranno naturalmente adattati anche alla persona che abbiamo di fronte perché la celiachia spesso, e soprattutto se scoperta dopo lunghe trafile mediche, è accompagnata da altri disequilibri.

Il sapore principale a cui far riferimento sarà quello dolce, quindi via libera ai cereali e ai legumi evitando quelli col glutine naturalmente che, ricordiamolo, sono il grano, il farro, alcuni tipi di avena, l'orzo. Occorre porre molta attenzione alle contaminazioni (per es. la salsa di soia, il miso, il malto tranne quelli dove è specificatamente indicato, contengono tutti glutine) sia negli alimenti che nella manipolazione degli stessi perché anche piccole particelle di glutine ingerite possono creare dei disagi, sia nell'immediato che a lungo termine.

Anche le carni, il pesce, i semi oleosi e la frutta secca, tutto può far parte dell'alimentazione del celiaco.

Il sapore dolce, che tonifica, nutre e armonizza, può portare anche una certa quota di umidità, motivo per cui dobbiamo fare ancora più attenzione alle combinazioni che facciamo nel piatto e agli abbinamenti proposti. Per esempio il binomio dolce-acido aumenta la produzione di umidità, mentre il binomio dolce-amaro è più bilanciato perché il sapore amaro aiuta ad asciugare l'umidità.

Il sapore piccante e l'aromatico aiuteranno a muovere e a far fluire in modo più armonico il qi che arriva dagli alimenti. Anche col sapore piccante dovremo far attenzione a non

eccedere, soprattutto se la situazione intestinale non è ancora stabilizzata e i villi intestinali non si sono ancora riformati completamente (dall'eliminazione del glutine dalla dieta ci vuole dall'anno in su prima che i villi siano completamente riformati).

Anche il sapore salato può essere utile per garantire un nutrimento profondo e direzionare al sistema funzionale Rene il qi.

Praticamente, come per una sana alimentazione di base, tutti i sapori dovranno essere presenti, l'attenzione maggiore dovrà essere posta proprio alla freschezza degli alimenti, alla loro stagionalità e al fatto che vengano cucinati in modo appropriato perché siano ben assimilati e perché vadano a nutrire anche il Rene, il Sangue, il Cuore ecc.

Le indicazioni di massima sono quelle già dette per il deficit di qi di Milza perché ogni celiaco, a seconda della sua particolare e unica conformazione e della sua particolare e unica genetica andrà incontro a sviluppi diversi e personali del deficit che andranno supportati in modo specifico..

A livello organico ma anche energetico la relazione di questi sistemi è stretta e interdependente così come adesso sta dimostrando anche la medicina occidentale con gli studi sul Microbiota, la cui parte più strettamente legata al sistema gastro-enterico si può considerare come una componente del qi di Milza in medicina cinese.

Nella tradizione culinaria orientale (e in parte anche nella nostra) esistono diversi alimenti specifici che lavorano e supportano il nostro organismo e sono gli alimenti fermentati, che sostengono proprio la varietà e la qualità del Microbiota.

L'importanza che rivestono gli alimenti fermentati in un deficit di milza prende ancora più rilevanza nella celiachia perché l'intestino, come parte di un sistema milza già deficitario, tenderà sempre ad essere debole e andrà tenuto vivo, pulito e tonificato. La fermentazione inoltre risulta come un predigestione, un aiuto in più per il sistema milza!

Come alimenti fermentati il miso può essere molto utile, dato che aiuta la digestione e dissolve i tan, aiuta nello smaltimento delle tossine e supporta la weiqi, in commercio se ne trovano anche senza glutine di ottima qualità. Anche la salsa di soia è un alimento fermentato, di natura termica fredda che aiuta la digestione e disintossica e che, grazie alla sua natura termica, ci può essere utile a purificare calore e anche in questo caso ne esistono in commercio senza glutine di buona qualità. Altri alimenti di cui possiamo usufruire sono il kefir i cui grani sono una combinazione di lieviti e batteri vivi quindi ricchi di jing, non riproducibili in laboratorio, un modo di assumere latticini da tenere presente perché fermentati risultano più digeribili di quelli che non lo sono, e per gli intolleranti ai latticini esistono anche i kefir d'acqua.

I crauti che nella fermentazione formano acido lattico (e vitamina B) che aiuta la mucosa intestinale danneggiata a ricostituirsi e favorisce direttamente la digestione dello stomaco, un supporto diretto per il deficit di qi di Milza, drenano umidità e calore e disintossicano.

E adesso passiamo alle ricette!!

Dove non diversamente indicato le ricette sono le mie, tratte dal corso "Alimentazione come strumento di benessere" che si è svolto nella primavera e nell'autunno 2016 presso il Foro Boario a Fornovo T. (PR) .

LE RICETTE

TORTINO DEL RAMINGO

INGREDIENTI

1 tazza di miglio
3 o 4 tazze di succo di mela limpido senza zucchero
(la quantità dipende dalla pentola, dalla quantità ecc)
Una manciata di uvetta
Una manciata di noci sgusciate
Buccia d'arancia
Semi di papavero x guarnire
Olio di mais x ungere la teglia
Un pizzico di sale
1 cucchiaino abbondante di miele o succo d'acero

PREPARAZIONE

Sciacquare il miglio e metterlo a cuocere nel succo di mela con l'uvetta, la buccia d'arancia e un pizzico di sale.

Quando è cotto aggiungere le noci, il miele e mescolare. Mettere nella teglia oliata, lo spessore varia a seconda che lo si voglia ottenere più o meno croccante (se lo si stende di c.ca 1 cm in altezza risulterà più croccante).

Va poi in forno già caldo a 180° . Dopo 20 min aggiungere i semi di papavero.

Anche la cottura dipende da quanto lo si vuole morbido (meno cotto) o croccante (più cotto e deve stare in forno minimo 40 minuti).

AZIONI: tonifica e rafforza rene, nutre il jing, armonizza stomaco, drena l'umidità

TORTA DI CAROTE E RICOTTA PROFUMATA

INGREDIENTI

270 gr di carote grattugiate
200 gr di ricotta (pref di pecora o mista)
200 ge zucchero di canna integrale
3 uova
Pizzico di vaniglia in polvere
Buccia grattugiata di 1 limone o arancia
100 gr farina di mandorle
100 gr farina di riso
100 gr farina di grano saraceno
1 bst di lievito naturale farina di cocco x guarnire

PREPARAZIONE

Sbattere le uova con lo zucchero, quando sono ben amalgamati aggiungere la ricotta mescolando bene il composto. Continuando a mescolare aggiungere le farine, il lievito, le carote , la buccia del limone e la vaniglia.

Mettere in una teglia imburrata e oliata e poi infornare a forno già caldo a 180° per 40 min circa.

Tolta dal forno spolverare con la farina di cocco.

AZIONI: nutre i liquidi , lo yin e il sangue, umidifica ma la presenza della buccia di agrume, della vaniglia e della farina di grano saraceno bilanciano questa tendenza, comunque limitata dall'assenza di farine col glutine. Rafforza milza.

SPIANATINE

Possono essere sia dolci che salate, eventualmente si può aggiungere dello zucchero di canna nella pastella (1 cucchiaino) e al posto dell'acqua del latte vegetale, essere servite con crema di cioccolato o marmellata, tahin con miele, miele con ricotta ecc.

Se salate possono accompagnare verdure saltate, un chili ecc.

Io le faccio spesso per sostituire il pane, perché rimangono abbastanza morbide, sono saporite ma senza lievito. Passiamo alla ricetta!

INGREDIENTI

100 gr farina di mais

80 gr farina di riso

20 gr farina di grano saraceno

500 ml di acqua c.ca

1 uovo 1 cucchiaino di olio evo (se dolci io uso l'olio di mais)

1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Miscelare tutti gli ingredienti con una frusta a mano, aggiungendo poca acqua alla volta per non formare grumi, fino a ottenere un impasto non troppo denso.

Lasciare riposare almeno 2h in posto fresco.

Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente , aggiungendo ad olio caldo il composto con un mestolo (tipo crepes), far cuocere dai 2/3 min ai 5 per lato, avendo cura di non farle attaccare al fondo della padella.

AZIONI : sono tutti cereali che tonificano il qi e drenano l'umidità ma essendo in farina questa loro caratteristica è meno incisiva. Sicuramente non creano altra umidità quindi rimane comunque un buon accompagnamento leggero e nutriente.

VEG CHILI CON FAGIOLI ROSSI KIDNEY E TOFU

INGREDIENTI

1 cipolla dorata o bianca media
2 gambe di sedano
1 carota media
2 tazze di fagioli rossi già cotti con un po' del loro brodo di cottura
1 panetto di tofu
Olio evo
1 bicchiere di passata di pomodoro (a piacere)
Alloro e salvia in foglie, peperoncino cumino sale

PREPARAZIONE

Far scaldare l'olio aromatizzandolo con l'alloro e la salvia, il cumino tritato e il peperoncino, le erbe aromatiche si possono poi sia togliere a qst punto che lasciare nella preparazione. Aggiungere il trito di cipolla sedano e carota e far rosolare, poi aggiungere il sale. Quando è ben insaporito mettere il tofu e farlo saltare un paio di minuti, poi aggiungere i fagioli, lasciare insaporire il tutto a fuoco vivace x c.ca 5 minuti (i fagioli devono appena asciugarsi dal loro liquido) poi aggiungere la passata di pomodoro, quando la preparazione inizia a sobbollire abbassare la fiamma, coprire e far andare piano almeno per una ventina di minuti. Aggiustare di sale, spegnere la fiamma e se piace cospargere di prezzemolo tritato e servire.

AZIONI: il tofu è di natura termica fredda ma è leggero e nutriente, e la sua presenza è bilanciata dalle spezie, i fagioli rossi non hanno un tropismo definito, però dato che sono ricchi di minerali e diminuiscono l'anemia nel sangue, possiamo dedurre che vadano a nutrire il sangue di cuore, data anche l'affinità che il loro colore rosso può legare con qst sistema.

Mantenendo anche la capacità drenante che tutti i fagioli hanno.

POLLO SETTEMBRINO

INGREDIENTI

1 petto di pollo
1 porro medio
Una manciata di olive
1 radicchio rosso olio evo sale rosmarino

PER LA MARINATURA

Prezzemolo 2 cucchiari di senape olio evo ½ bicchiere di succo di limone 2 cucchiari di succo di zenzero 1 sale o salsa di soia (senza glutine). Il pollo va' lasciato marinare minimo 2 ore, 4 sarebbero meglio.

PREPARAZIONE

Tagliare il pollo a listarelle e comunque a pezzetti non troppo sottili e farlo marinare. Tagliare il porro a pezzettini e farlo rosolare nell'olio profumato col rosmarino, aggiungere poi le olive e, a cottura del porro quasi ultimata, aggiungere il pollo, quando il pollo è cotto. Aggiungere il radicchio che va' fatto appena appassire altrimenti diventa marrone.

AZIONI: riscalda stomaco e milza, tonifica qi, nutre sangue e consolida il jing, tonifica lo yang di rene, dissolve i tan, muove il qi.

VELLUTATA DI SEDANO RAPA E CAROTE

INGREDIENTI

4 carote

4 patate

1 sedano rapa medio 2 cipollotti

100 gr di nocciole tostate

Olio evo sale paprika dolce

1 lt di brodo vegetale o acqua calda

PREPARAZIONE

Tagliare a cubotti carote patate e il sedano rapa e dopo averli puliti tritare i cipollotti.

Versare le verdure nel brodo, portare a ebollizione e cuocere x c.ca 40 minuti. Frullare e salare e aggiungere la paprika e l'olio.

Tritare le nocciole e versarne una parte nella vellutata e tenere le altre per decorare i piatti, a piacere possono essere aggiunte anche delle foglioline di timo fresche.

Se la volete più densa aggiungere una patata.

AZIONI : apre lo stomaco e stimola l'appetito, tonifica la milza, promuove e favorisce la digestione e le funzioni intestinali, riscalda e attiva lo yang con effetto diaforetico sia sul freddo interno che esterno, rafforza rene e nutre il sangue, sia il cipollotto che la nocciola possono avere una funzione antiparassitaria.

ZUPPA DI CIPOLLE ROSSE PATATE E CAVOLO NERO CON PESTO DI PREZZEMOLO

INGREDIENTI

4 cipolle rosse piccole
4 patate
1 mazzo medio di cavolo nero
1 bicchiere di riso integrale
3 lt di brodo vegetale o acqua calda olio evo sale

PREPARAZIONE

In una pentola scaldare l'olio e aggiungere la cipolla tagliata a fettine, farla appassire x qualche minuto, aggiungere un pizzico di sale e coprire.

Quando sarà morbida aggiungere le patate tagliate a cubotti, far rosolare insieme x qualche minuto (attenzione che non si attacchino) e aggiungere un altro pizzico di sale. Aggiungere il cavolo nero e ripetere l'operazione (far rosolare e aggiungere sale). Versare tutto il brodo e far bollire a fiamma media per almeno 30 min. Frullare il tutto e aggiungere il riso lavato.

Cuocere almeno un'ora.

Servire con il PESTO DI PREZZEMOLO.

INGREDIENTI

1 mazzetto di prezzemolo
Una manciata di semi di zucca leggermente tostati
Olio evo sale

Lavare e fare asciugare il prezzemolo, mettere gli ingredienti in un frullatore e far frullare finché non si ottiene una crema densa.

AZIONI : trasforma i tan, aiuta la digestione, espelle freddo, diaforetico, armonizza tutti gli zang. Il pesto rafforza il rene e la milza, drena umidità calore, ha azione antiparassitaria

CECI CON LE COZZE

INGREDIENTI

3 bicchieri di ceci cotti

1 rete di cozze da c.ca 1kg pulite già fatte aprire di cui si terrà il liquido filtrato e qualche cozza dentro al guscio x decorare

2 scalogni

Prezzemolo olio evo sale

3 cucchiaini di passata peperoncino

PREPARAZIONE

Far rosolare lo scalogno col peperoncino, quando è imbiandito aggiungere la passata, i ceci e aggiustare di sale, dopo una decina di minuti aggiungere tutte le cozze col loro liquido e far cuocere insieme altri 5 min poi servire aggiungendo il prezzemolo e l'olio a crudo.

Questa ricetta si presta sia a essere fatta in zuppa poi servita con crostini (aromatizzati con rosmarino, timo olio e sale) e in questo caso servirà anche il brodo di cottura dei ceci e andrà lasciata cuocere 10 min in più e anche lasciata riposare perché si insaporisca bene, oppure è ottima per condire pasta di riso o comunque senza glutine che sarà fatta cuocere con delle cime di rapa o dei broccoli e poi saltata con i ceci lasciati più asciutti che per la zuppa ma comunque abbastanza morbidi in modo che condiscano bene la pasta.

AZIONI : nutre sangue e liquidi, nutre jing, tonifica qi, nutre yin di fegato e rene, disperde vento umidità, muove sangue, regolarizza il ciclo mestruale

POLPETTE DI QUINOA

INGREDIENTI

1 bicchiere di quinoa

3 zucchine 1 patata grande

Farina di riso e semi di sesamo (anche neri) timo e sale pepe olio evo

PREPARAZIONE

Sciacquare a far cuocere la quinoa con un pizzico di sale in 2 bicchieri e mezzo di acqua. Nel frattempo far bollire la patata con la buccia e far rosolare le zucchine con olio, sale e timo.

In una terrina mettere poi la quinoa cotta, la patata sbucciata e schiacciata, le zucchine , aggiustare di sale e aggiungere un pizzico di pepe (e della curcuma se si vuole), e formare delle polpettine.

Preparare una fondina con la farina di riso e i semi e passarci le polpette, infornare poi a 180° C a forno caldo per circa mezz'ora, 40 minuti.

AZIONI: tonifica qi e Rene, nutre il sangue ,nutre jing, nutre yin di fegato e rene, consolida ossa e tendini.

Ricetta tratta da Green Style

FRITTELLE DI VERDURE

INGREDIENTI

1 cipolla dorata o 1 porro o 2/3 cipollotti

1 carota media

¼ cappuccio verde (in estate 1 zucchina)

1 bicchiere di farina di riso

2 bicchieri di acqua

Olio di mais o di sesamo (attenzione che sia garantito senza glutine) o evo x friggere (min 500ml)

PREPARAZIONE

Grattugiare le carote (e eventualmente le zucchine) e tritare la cipolla e il cappuccio e disporle tutte in una ciotola capiente.

A parte mescolare la farina con l'acqua, deve risultare una pastella liquida ma non troppo, di consistenza abbastanza densa, se si tira su con la forchetta farà il filo.

Mescolare alle verdure e lasciare il composto a riposare in frigorifero almeno 1 ora.

Far scaldare l'olio in un pentolino abbastanza alto, la frittura deve essere a immersione, quando è abbastanza caldo versare a cucchiaiate il composto nell'olio aiutandosi con un altro cucchiaio.

Le frittelle devono diventare dorate, poi andranno scolate e asciugate sulla carta assorbente e salate con sale fino.

Come azioni forse come ricetta non incide molto, ma sono buone, con la farina di riso vengono più leggere di quelle col glutine quindi possono essere una cosa sfiziosa da offrire a tutti!! Servire calde!!

RICETTE DI ALIMENTI FERMENTATI

DOSA INDIANI

INGREDIENTI

50gr riso basmati

180gr lenticchie rosse decorticate

500 ml di acqua

1 cucchiaino di lievito in polvere un pizzico di sale paprika dolce

PREPARAZIONE

La sera prima mettere in ammollo il riso con le lenticchie e lasciare riposare per una notte. Il mattino o a pranzo frullare tutto accuratamente, compresa l'acqua di ammollo, fino a ottenere una crema uniforme. Aggiungere un pizzico di sale la paprika e il lievito, coprire con un canovaccio pulito e lasciare riposare almeno 2h. Per cuocerli scaldare bene una padella antiaderente con un cucchiaio di olio evo, a olio caldo stendere l'impasto sulla padella per ottenere una sorta di frittella rotonda non troppo spessa perché è più facile da cuocere. Cuocere un paio di minuti x lato, aiutandosi con una spatola. Solitamente i primi 2 si rompono, ma gli altri dovrebbero venire!!

Servire caldi accompagnati da verdure al curry.

Ricetta tratta dal sito Cotto a Vapore

CRAUTI CON MELE COTOGNE

INGREDIENTI

Per un barattolo da 3 lt o 2 contenitori più piccoli

3 cavoli medi (circa 2,4 kg totali)

60 gr di sale marino integrale

2 mele o pere cotogne

1 cucchiaino di grani di pepe nero

10 foglie di alloro fresco

Come strumenti occorre anche il pressaverdure, un recipiente di terracotta o un secchiello da 3 lt

PREPARAZIONE

Lavare bene i cavoli, tagliare a metà ed eliminare la parte centrale. Grattugiare finemente con una grattuggia apposta o tritarli finemente il più possibile. Metterli in una ciotola capiente e aggiungere il sale. Cominciare a strizzare la verdura con le mani pulite (il sale tirerà fuori l'acqua contenuta nei cavoli, che dovrebbe essere sufficiente per la salamoia della fermentazione). Eliminare il torsolo dalle mele cotogne, affettarle e aggiungerle ai cavoli salati. Mescolare bene e unire il pepe e l'alloro.

Mettere tutto nel pressaverdure, poi fare scendere il coperchio finché il succo non coprirà del tutto i cavoli. Se usate un contenitore di terracotta o un secchiello, trovate un piatto della misura giusta, premetelo e mettete sopra un peso (una pietra pulita, un peso da 1 kg o un barattolo pieno d'acqua ben chiuso).

Assicurarsi che i cavoli siano sommersi dalla salamoia per tutta la durata della fermentazione. Se si usa un cavoli di fine autunno potrebbe non essere abbastanza succoso e non produrre salamoia sufficiente. se così fosse, aggiungere acqua salata quanto basta per coprire la verdura (25 gr di sale per un litro d'acqua). Coprire e proteggere il contenitore con un canovaccio. Lasciare fermentare per 4 settimane (o più in inverno) a temperatura ambiente, controllando ogni tanto ed eliminando possibili muffe dalla superficie della salamoia.

Dopo 4 settimane i crauti dovrebbero essere croccanti, aciduli e molto saporiti, da conservare in barattoli di vetro in frigorifero.

AZIONE: rafforza milza, aiuta la digestione, drena umidità, risolve le stasi di cibo, purifica calore, lassativo, antiparassitario.

Ricetta tratta da "Cibi fermentati per la vitalità e la buona salute" di Dunja Gulin.

PASTA MADRE SENZA GLUTINE

INGREDIENTI

Per avviare la prima fermentazione

2h di farina di riso

1h di farina di mais fumetto

2 cucchiaini di miele di acacia

PREPARAZIONE

Mescolare la farina di riso e di mais con il miele e 180 grammi d'acqua in un barattolo di vetro, coprire con un panno asciutto e lasciare riposare alla temperatura di circa 18° per 3 giorni . Terminata questa fase, togliere 1h di impasto e sostituirlo con 40 gr d'acqua, 40 di farina di riso e 20 di farina di mais, e impastate con un mestolo dentro il barattolo; ricoprire con il canovaccio e lasciare agire per un paio di giorni, fino a quando sarà raddoppiato il volume.

Rinfrescare con la stessa modalità ancora per 3 volte e poi la pasta madre si potrà utilizzare.

La pasta madre, una volta pronta, deve essere mantenuta viva con i rinfreschi, che andranno fatti ogni 15-20 gg, aggiungendo dosi di farina e acqua che rispettino le proporzioni prima indicate e, per facilitare il processo, un cucchiaino di miele o di zucchero di canna grezzo oppure un po' d'acqua in cui sia rimasta in ammollo un pugno di uvetta per 15 gg.

Ricetta tratta da “A tavola senza glutine” Slow Food editore

PANE AI CEREALI

INGREDIENTI

600 gr farina di riso
150 gr farina di mais
150 gr amido di mais
150 gr di cereali (miglio quinoa amaranto)
60-65 gr di lievito madre 25 gr olio evo
20 gr di sale

PREPARAZIONE

In una terrina capiente mescolare a lungo gli sfarinati con 600-650 gr d'acqua per ossigenarli

bene, aggiungere il lievito e, in ultimo, i cereali e continuare a lavorare, ricavando un composto omogeneo; incorporare il sale e l'olio, trasferire l'impasto sul piano di lavoro e dividerlo in panetti di circa 80gr l'uno.

Passare ognuno dei panetti brevemente in un contenitore con della farina di riso, praticare sulla loro superficie delle incisioni con la lama di un coltello e trasferire in stampi oleati (o imburrati). Lasciare riposare finché i panetti non saranno raddoppiati (un paio d'ore circa).

Riscaldare il forno a 180° -per umidificare inserire al suo interno un bricchetto pieno d'acqua, lasciandolo per tutta la durata della cottura – e introdurre le forme del pane, cuocendo per 25 minuti senza aprire lo sportello.

Controllare e ultimare la cottura in 5-10 minuti.

AZIONI: le farine risultano più umidificanti rispetto ai cereali in chicco, le farine senza glutine come quelle sopra proposte hanno anche la caratteristica di drenare l'umidità (il mais), rafforzare milza, stomaco e rene. L'azione più forte che ha preparare il pane senza glutine è quella di evitare che venga mangiato sempre il pane confezionato acquistato, sia confezionato che fresco, fatto di farine prive di glutine ma anche di qualsivoglia nutrimento!

PANE DI ZUCCA

INGREDIENTI:

500gr di zucca lessata
300 gr farina di riso
100 gr farina di grano saraceno
400 gr fecola di patate
30 gr di lievito di birra
30 gr di sale

PREPARAZIONE

Amalgamare tutti gli ingredienti e lavorarli fino a ottenere un impasto liscio, che verrà lasciato riposare coperto per un quarto d'ora.

Suddividerlo in panetti del peso e della misura desiderati e lasciare riposare finché raddoppia quasi di volume.

Cuocere in forno a 180° fino a doratura della superficie : occorreranno 20-30 minuti a seconda della pezzatura dei panetti (e del tipo di forno)

La ricetta di pag 39 , questa e la seguente sono tratte da "A tavola senza glutine" Slow Food Editore

PIZZA MARGHERITA

INGREDIENTI:

700 gr farina di riso

200 gr farina di mais

200 gr fecola di patate

150 gr amido di mais

30 gr lievito madre

150 gr passata di pomodoro, basilico, 20gr di sale fino. 25 gr di olio evo

150 gr di mozzarella

PREPARAZIONE:

Mescolare gli sfarinati, poi aggiungere il lievito e 650 gr d'acqua, lavorando bene il tutto; dopo aver incorporato il sale e l'olio, dividere l'impasto in due panetti di circa 550 gr l'uno.

Preparare 2 teglie di 40 per 60 cm e stendere i panetti sulla teglia oleata (o sulla carta forno) dopo averli stesi aiutandosi col mattarello. Lasciare lievitare circa dai 40 minuti in su, a seconda della temperatura e della stagione i tempi di lievitazione varieranno, comunque l'impasto dovrebbe all'incirca raddoppiare.

Aggiungere la passata condita con un pizzico di sale e di olio (e se piace anche dell'origano).

Riscaldare il forno a 200-220°C, cuocere un quarto d'ora e aggiungere la mozzarella e le foglie di basilico, altri 5 minuti circa e la pizza sarà pronta!

IL CONSIGLIO IN PIU': si può provare a sostituire una parte della quantità delle farine presenti nella ricetta con la farina di teff, cereale senza glutine originario dell'Etiopia e dell'Eritrea, ricco di fibre ma anche di magnesio, calcio, vit C, ferro ecc. il teff viene inoltre utilizzato integrale anche in farina, avendo un seme molto piccolo, le sue proprietà rimangono quindi integre.

BIBLIOGRAFIA

LIBRI

- ✓ Appunti e dispense di ScuolaTao Corso di Alimentazione Energetica

- ✓ **Le basi della medicina cinese** di M. Muccioli ed. Pendragon

- ✓ **Alimentazione taoista in medicina cinese** di F. Bottalo e A. Aiuto ed. Xenia

- ✓ **Il cammino dell'anima in medicina cinese** di F. Bottalo ed. Xenia

- ✓ **Cibi fermentati per la vitalità e la buona salute** di D. Gulin ed. Guido Tommasi

FONTI WEB

www.fondazione-serono.org

www.scienceforlife.it

www.mr-loto.it

www.my-personaltrainer.it

Conferenze e appunti Prof. Mainardi

Vari spunti sono stati tratti dal materiale informativo dell'ACI - Associazione Italiana

Celiachia

FINE