

Preparazioni

Questo file raccoglie appunti sulla preparazione di alcuni alimenti e medicinali.

Sostanze come i semi di Lino, di Chia, lo Psillio e l'Aloe, sono di uso poco comune nella nostra cultura e non sappiamo come usarle. Si impara presto, ma le prime volte servono indicazioni, soprattutto per le quantità e i metodi di preparazione.

In questo file gli appunti sono raccolti un po' alla rinfusa e crescono man mano che troviamo nuove informazioni.

Molti hanno apprezzato la pagina sulla alimentazione e ci stanno inviando consigli e precisazioni da aggiungere all'uno o all'altro file, quindi consigliamo di scaricare periodicamente le nuove versioni (distinguibili per la data alla fine di ogni pagina).

Ingredienti

A prima vista, nella prospettiva dell'ammorbidire le feci, i semi Chia, Lino e Psillio possono sembrare simili. Ma sotto il profilo nutrizionale i semi di Chia sono nettamente superiori.

I semi di Lino sono ricchissimi di omega-3, ma per assimilarlo bisogna pestare i semi in un mortaio. Solo così possiamo assimilare gli omega-3 contenuti. In più bisogna assumerli subito dopo averli pestati, altrimenti gli omega-3 si ossidano e l'effetto è nullo. Il Psillio aiuta il transito intestinale ma non ha molti altri benefici.

I semi di Chia invece hanno le proprietà del Psillio, ovvero aumentano di volume e facilitano il transito intestinale, e hanno anche un'ottimo apporto di omega-3 facilmente assimilabili (a differenza dei semi di lino)

Quindi in questo file parleremo solo dei semi di Chia (e delle bacche di Goji)

Tipi di preparazioni

Per mantenere inalterate le sostanze salutari non si devono mai cuocere gli ingredienti, al massimo si possono scaldare prima di mangiarli ma non troppo, non devono scottare la lingua.

Quindi abbiamo raccolto solo preparazioni senza cottura. Scartando tutte le ricette che prevedono cottura e anche le preparazioni da forno, come pane o biscotti, che tra l'altro contengono anche il lievito.

Preparazioni con i Semi di Chia

Consumare i semi di chia in modo corretto

I semi di chia riescono ad assorbire il liquido in una quantità fino a 12 volte superiore al loro peso. Quindi aiutano ad ottenere composti cremosi per budini e pudding.

Consumare 1 o al massimo 2 cucchiaini di semi di Chia al giorno. Versate i semi di Chia in un bicchiere di succo di frutta fresco, preparato da voi o di latte vegetale. Mescolate e attendete che il liquido si addensi.

Questa preparazione potrebbe essere fatta la sera prima, lasciando riposare il bicchiere con i semi di Chia in frigorifero fino al mattino. Si ottiene una sorta di pudding, da gustare con un cucchiaino.

Si possono aggiungere frullati di frutta e verdura, oppure semplicemente guarnire con qualche pezzetto di frutta fresca o essiccata.

Inoltre si possono aggiungere al Muesli per la colazione, magari insieme al latte vegetale e alla frutta fresca, per ottenere una colazione sia croccante che cremosa.

Marmellata a crudo

Con i semi di chia si prepara una marmellata particolare, a crudo, da gustare al momento. Dato che questa marmellata è senza cottura né conservanti, può essere conservata in frigo solo per un paio di giorni. Il procedimento è adatto soprattutto alle fragole, ai lamponi e ai frutti di bosco.

Servono 2 cucchiaini di semi di chia (interi o macinati) per 500 grammi di frutta e si può aggiungere del succo di limone.

Frullare i frutti, aggiungere i semi di chia e, volendo, il succo di limone. Mescolare e lasciar addensare la marmellata a crudo per qualche ora in frigorifero, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Arricchire la macedonia

Una macedonia di frutta fresca, senza l'aggiunta di zucchero, è un ottimo modo per iniziare la giornata. Se si consuma abitualmente della frutta fresca a colazione, preparare una macedonia ricca e varia, a seconda delle stagioni, e aggiungere un po' di semi di chia.

Aggiunta a frullati e spremute

Uno dei modi più semplici per arricchire l'alimentazione con i semi di chia è aggiungerne uno o due cucchiaini in un frullato, in una bevanda vegetale o in un succo di frutta. I semi di chia tenderanno ad addensare il liquido e a renderlo gelatinoso, se lo lascerete riposare prima di berlo, con effetti benefici per il transito intestinale, contro la stitichezza e a favore della regolarità.

Addensare zuppe e vellutate

Con i semi di chia si possono rendere più dense le zuppe e le vellutate. I semi di chia si possono mangiare sia crudi che cotti, quindi sono adatti anche per i piatti caldi. Sono adatti anche alle salse e ai condimenti. Si possono anche usare in sostituzione di altri ingredienti, come l'amido di mais per addensare. Mescolare ai piatti in piccole quantità, coprire la vellutata o la zuppa con un coperchio e attendere che raggiunga la consistenza desiderata.

Chia pudding (budino ai semi di chia)

Questo è un dolce al cucchiaio buono e salutare. Ottimo da servire con i frutti di bosco, come fragoline, lamponi, mirtilli, more e ribes, ma potrete scegliere anche altra frutta di stagione.

Ingredienti

200 ml di latte di mandorle o di latte di riso

30 gr di semi di chia

1 cucchiaino di sciroppo d'agave o d'acero

1 pizzico di cannella o di vaniglia in polvere

1 manciata di lamponi, mirtilli, fragoline o frutta fresca da tagliare a cubetti

1 cucchiaino di semi di girasole o di semi di zucca (facoltativo)

1 cucchiaio di succo di limone

Preparazione

Scegliere un latte vegetale senza zuccheri aggiunti ma che sia già dolce e gradevole nel sapore per natura. Quindi latte di mandorla o latte di riso. Oppure preparare il latte vegetale preferito in casa.

L'ideale è preparare il budino ai semi di chia alla sera, per averlo pronto la mattina successiva.

In un bicchiere o in un barattolo di vetro versare il latte vegetale prescelto e i semi di chia. I semi di chia sono molto piccoli e leggeri. Tenderanno a venire a galla. Dunque mescolare bene per distribuirli nel latte vegetale in modo omogeneo.

Eventualmente aggiungere un cucchiaino di sciroppo d'acero o di agave (o il vostro dolcificante naturale preferito) oppure un pizzico di cannella o di vaniglia bio in polvere.

I semi di chia durante il tempo di riposo doneranno al latte vegetale una consistenza cremosa, che ricorda un budino.

Lasciare riposare almeno un'ora prima di servire. La consistenza sarà più cremosa lasciandolo riposare in frigorifero per più ore o tutta la notte.

Al momento di servire, cospargere sulla superficie del budino dei frutti di bosco o della frutta di stagione a scelta, tagliata a cubetti, condita con un cucchiaio di succo di limone.

Servire alternando strati di frutta fresca o di frullato a strati di budino di semi di chia. E, infine, guarnire con semi di zucca, semi di girasole, mandorle o nocciole tritate.

Preparare i germogli

Si possono utilizzare i semi di chia per preparare dei germogli da aggiungere ai piatti di insalata. Nel giro di un giorno o due avrete i vostri germogli di semi di chia a disposizione. Disporli su un colino o nel germogliatore e risciacquarli ogni 12 ore, senza mai lasciarli in ammollo nell'acqua, per evitare la formazione della gelatina.

Preparazioni con le bacche di Goji

Come gustare al meglio le bacche di goji

Si possono mescolare le bacche di Goji con altri frutti, nello yogurt, nella macedonia e nella preparazione di frullati e succhi di frutta. Oppure si possono preparare in casa il muesli e le marmellate senza cottura, con i semi di Chia.

Marmellata di bacche di Goji e semi di Chia

Le bacche di Goji possono essere trasformate in un'ottima marmellata senza cottura.

Ingredienti:

- 50 ml di succo d'arancia
- 50 grammi di bacche di Goji
- 50 grammi di mirtilli rossi essiccati

Unire succo di arancia, bacche di Goji e mirtilli rossi essiccati in un bicchiere e lasciare ammorbidire per 30 minuti.

Scolare e frullare insieme a 4 o 5 fragole fresche e a 1 cucchiaino di semi di Chia, che serviranno da addensante.

La marmellata di bacche di Goji deve essere preparata al momento e conservata in frigorifero, almeno per 15 minuti prima dell'utilizzo.

Muesli alle bacche di Goji

Il Muesli è una miscela di cereali e frutta secca per la prima colazione. Può essere mangiata da sola, ma è consigliato accompagnarla con Yogurt, latte di Soia o di Mandorle.

Le bacche di Goji sono un ottimo ingrediente per la preparazione di un muesli casalingo. Si ottiene un prodotto privo di additivi e conservanti, ma molto ricco di antiossidanti.

Oltre alle bacche di Goji si possono aggiungere: Uvetta, Mirtilli rossi, Albicocche disidratate, fiocchi di Avena, semi di Girasole, semi di Zucca, Mandorle, Pistacchi, Noci, Nocciole, Pinoli e altra frutta secca.

Il Tè Bancha

Sarebbe bene sostituire il Caffè e gli altri tè, con Tè Bancha. Questo tè **abbassa la pressione**, **aumenta l'assorbimento del ferro per chi è anemico**, depura il sangue, **elimina le tossine e contrasta l'invecchiamento**.



Il Tè Bancha è privo di caffeina e quasi privo di teina. Favorisce la digestione, accelera il metabolismo ed è un vero e proprio concentrato di sostanze benefiche come Calcio, Vitamina A e Ferro, quindi perfetto per chi è leggermente anemico.

Contiene antiossidanti che migliorano la vista e fanno bene alle ossa, allevia i sintomi della menopausa, depura e alcalinizza il sangue, abbassa la pressione, abbassa la glicemia e sgonfia e drena, dato il suo forte potere diuretico.

Lo si può gustare anche al posto dell'acqua, nel corso di tutta la giornata e anche prima di andare a letto. Si potrebbe prepararlo al mattino e conservarlo in un thermos, perché è preferibile sorseggiarlo caldo.

La varietà ricavata dalle foglie grandi (hojicha), si lascia in infusione per 5 minuti, in acqua a circa 80° e poi si filtra, mentre quella a rametti (kukicha), si bolle per una decina di minuti, si lascia riposare per altri 10/15 minuti, e poi si filtra. Ne basta un cucchiaino per un litro di acqua. I rametti si possono utilizzare anche una seconda volta, facendoli bollire qualche minuto in più.

Per ottenere tutti i benefici non si deve aggiungere zucchero, al limite si può dolcificare con miele.

Considerazioni di un amante della Aloe

L'Aloe Arborescens è notevolmente superiore alla Vera.

Ho delle piante ed a periodi stacco pezzi di foglia, tolgo le punte la lavo e la mangio a crudo, al volo, con tutta la corteccia, che in molti dicono fa male, perché contiene aloina, che è una sostanza tossica, ma ci sono anche punti di vista differenti.

Nel suo insieme amarissima... ne ingerisco piccole quantità e mi fermo a periodi, da anni, ed in realtà non ho mai avuto effetti collaterali negativi... anzi... La uso anche per eventuali scottature e ferite, rimedio testato nel tempo, efficacissimo... è una super pianta e ne sono innamorato.

A quanto pare esiste anche Aloe Ferox che sembrerebbe il top di tutta la famiglia Aloe, ma non credo sia facile reperirla. Aloe Arborescens comunque è molto efficace la si può trovare più facilmente.

L'Aloe Vera, che ho anche, è comunque un ottima pianta, fa foglie più grandi ed è la più usata in commercio, proprio per le sue dimensioni che sono preferibili in ambito industriale e commerciale.

Aloe è una pianta fantastica, quasi magica, se si toglie una talea e la si lascia a terra buttata, lei sembra seccarsi, ma non muore. In realtà reagisce, prende ossigeno, si alimenta, e tira fuori le radici per poterla ripiantare.

Se è in un vaso con sotto vaso e prende troppa acqua, soffre fino a morire. Necessita di pochissima acqua, aiuti solo estivi, si adatta bene in appartamenti e comunque spazi chiusi purché abbia abbastanza luce.

Conversioni varie

100 sorsi = 1 litro

1 bicchiere = 200 ml

1 cucchiaino da tavola = 15 millilitri

1 cucchiaino da tè = 5 millilitri

Capsule

Alcune sostanze, ad esempio il Cloruro di Magnesio, sono terribilmente amare. Diluendole con acqua, succo di limone e miele, diventano più tollerabili. In alcuni casi, quando le quantità da assumere sono piccole, potrebbe essere utile usare delle capsule.

Ci sono due tipi di capsule quelle di gelatina animale e quelle vegetali. Meglio quelle vegetali, altrimenti si rischia di assumere anche ormoni e altre sostanze indesiderate.

Le capsule sono di varie dimensioni, dalle più grandi "000", fino alle più piccole chiamate "5".

Dimensioni della capsula	000	00	0	1	2	3	4	5
Volume (ml)	1.37	0.91	0.68	0.50	0.37	0.30	0.21	0.13
Lunghezza (mm)	26.1	23.3	21.7	19.4	18.0	15.9	14.3	11.1

Milligrammi con sostanze di diversa densità	000	00	0	1	2	3	4	5
0.6 g/ml	822	546	408	300	222	180	126	78
0.8 g/ml	1096	728	544	400	296	240	168	104
1 g/ml	1370	910	680	500	370	300	210	130
1.2 g/ml	1640	1092	816	600	444	360	252	156

Arvenum 500 - capsule - posologia

Iniziare con 2+2+2 cps al dì per 3 giorni

Proseguire con 2+2 cps al dì per altri 5 giorni

Ancora 1+1+1 cps al dì per 10 giorni

E dopo 1+1 cps al dì per 20 giorni al mese

Corretta alimentazione, movimento, molta acqua ecc.