



HEALTHY PAGES

CIBO NATURALE E MODE ALIMENTARI

di Nicola Sorrentino

ANCHE L'ALIMENTAZIONE CAMBIA E SEGUE
IL TREND. MA È SALUTARE? IL PUNTO SU BIO,
VEGETARIANO E CUCINA GIAPPONESE

Negli ultimi anni è aumentato sempre più l'interesse verso un'alimentazione secondo natura, più sana e igienica: la cosiddetta "alimentazione naturale". Con questo termine, molti indicano erroneamente cibo vegetariano o crudo, integrale o biologico, non sapendo che in realtà esso abbraccia un significato molto più ampio. Per essere considerati "naturali" le materie prime devono

rispondere a determinate caratteristiche. Devono essere igieniche, salutari, integre, grezze, non raffinate, provenire da coltivazioni biologiche e, se di origine animale, rispondere a precise regole di preparazione.

Cos'è davvero bio?

Per coltivazione biologica si intende il divieto categorico di usare concimi chimici, antiparassitari, diserbanti, insetticidi,

ecc. La fertilità del terreno deve essere mantenuta esclusivamente attraverso sostanze organiche – la vera coltura di microrganismi consta ad esempio dell'uso di erbe medicinali, quali l'ortica, la valeriana, il tarassaco e così via – e, al tempo stesso si devono impiegare tutte quelle tecniche che riducano al minimo l'inquinamento dell'agrosistema. Gli alimenti di origine animale e i relativi prodotti trasformati devono invece provenire da bestie allevate in condizioni particolari di spazio e di libero movimento e nutrite con mangimi non artificiali.

Vegetariani e vegetariani

Differentemente il vegetarianismo non è considerato solo un modo particolare di alimentarsi, ma una vera filosofia di vita.

I vegetariani puri, vegetariani o vegani, eliminano tutti gli alimenti di origine animale, non solo carne e pesce, ma anche latte, formaggi, uova e miele. Molti invece ammettono nella propria dieta tutti i cibi per i quali non è necessaria l'uccisione di animali. Certo è che non ci si può improvvisare vegetariani. Non basta svegliarsi un mattino e decidere spinti dalla voglia di disintossicarsi, di sospendere l'assunzione della carne, del pesce o delle uova e



incominciare a nutrirsi di sola insalata e frutta, in quanto il corpo verrebbe privato improvvisamente di sostanze fondamentali con ripercussioni negative sull'organismo. Naturalmente per chi gode di buona salute e sa organizzarsi un'alimentazione tutta verde, ma ricca ed equilibrata, i rischi sono minimi. Ma il vegetariano vero va incontro a una serie di carenze: prima fra tutte quella di ferro, che è contenuto soprattutto nella carne, di calcio, presente nel latte e nei suoi derivati; di proteine, qualora non si introducano legumi, privilegiando la soia, oltre che alla mancanza di vitamina B12, presente solo negli alimenti di origine animale.

Si alla cucina del Sol Levante

In Italia, negli ultimi anni, è aumentata la passione e il consumo per il cibo giapponese e in particolare per il sushi. Di gran moda, soprattutto tra i giovani e giustamente salutare, questo piatto dietetico ed equilibrato

rappresenta l'essenza stessa della gastronomia nipponica, che consiste nell'esaltare in modo molto semplice i sapori delle materie prime: riso, pesce, alghe, e per condire wasabi (rafano) o salsa di soia.

Quella giapponese è una cucina varia che trova la propria naturale esaltazione nell'eccellenza degli ingredienti. Nel sushi non ci sono grassi aggiunti nocivi per la salute ma solo omega3, ossia grassi benefici del pesce, noti per le loro proprietà nutrizionali. Inoltre le vitamine, i sali minerali, le sostanze antiossidanti presenti in alghe e riso fanno sì che il consumo di questa cucina saporita e leggera incontri giustamente il favore di un sempre crescente numero di persone.

Natural food and dietary modes

In recent years we have seen an ever-growing interest in a diet in harmony with nature, a healthier and more hygienic diet: the so-called "natural nutrition". With this term, many people mistakenly indicate vegetarian or raw, wholemeal or organic food, not knowing that in reality it also encompasses a much more ample meaning. In order to be considered "natural" the raw materials must meet certain characteristics. They must be hygienic, healthy, integral, raw and unrefined, they must come from organic cultivation and, if they are of animal origin, they must follow precise rules in their preparation.

