

Menù di lunga vita

Un tempo si diceva "mens sana in corpore sano"; oggi possiamo dire che un corpo in salute potenzia la nostra capacità di rallentare l'invecchiamento cellulare, proteggere il cuore e ridurre il rischio di malattie metaboliche.

In questo contesto, una dieta equilibrata e consapevole riveste un ruolo fondamentale.



LE NOTRE PROPOSTE IN CUCINA

PASTA CON I BROCCOLI

Per 4 persone

320 g pasta integrale di farro; 1 cespo di broccolo di grandi dimensioni; 1 spicchio d'aglio; 1 pezzetto di peperoncino; due cucchiaini da caffè di olio extravergine di oliva; sale marino q.b.

Lavate e tagliate i broccoli e metteteli a cuocere in una pentola con abbondante acqua salata. Dopo circa 2 minuti di bollitura aggiungete la pasta e fate cuocere insieme broccoli e pasta fino a cottura ultimata. Scolate il tutto nel piatto di portata già cosparso con l'olio, l'aglio e il peperoncino.

Servire caldo.

MINESTRA DI ORZO E FUNGHI

Per 4 persone

150 g di orzo, 1 cipolla a dadini, ½ carota a dadini, 5 funghi shitake medi (ammollati, senza gambo e a fettine sottili), 1 gambo di sedano a dadini, 1 mazzetto di erba cipollina, 1 dado vegetale, 5-6 tazze d'acqua, sale q.b.

Lavate l'orzo e mettetelo in una pentola con i funghi shitake e l'acqua. Portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo, coprite e fate sobbollire per circa 25 minuti. Aggiungete la cipolla, la carota e il dado.

Riportate a bollore, abbassate la fiamma e fate cuocere a fuoco lento per altri 10-15 minuti. Aggiustate di sale e unite il sedano, continuando la cottura per altri 5 minuti.

Guarnite con l'erba cipollina e servite.

INSALATA PRIMAVERA DI FARRO E CECI

Per 4 persone

150 g di ceci, 150 g di farro, 3 coste di sedano, 3 carote, 2 cipolle, 2 foglie di alloro, 300 g asparagi, 80 g piselli già puliti, 3 spicchi d'aglio, alloro, qualche rametto di timo, 20 g olio d'oliva, sale e pepe q.b.

Ammollare i ceci e il farro dalla sera prima, farli cuocere, separatamente in abbondante acqua ognuno con 1 costa di sedano, 1 carota, 1/2 cipolla 1 spicchio d'aglio e 1 foglia d'alloro. Pulire le verdure rimaste e lo spicchio d'aglio, e tagliarle a cubetti, farle rosolare dopo 5 minuti circa unire i piselli e gli asparagi scottati ed una volta cotti unire il timo sfogliato.

Scolare i ceci e il farro, versarli in una ciotola, unire le verdure e rigirare bene, buonissima tiepida, ma ancora più ottima fredda.

FILETTO DI PESCE PROFUMATO AGLI AGRUMI

Per 4 persone

1 ricciola da 1 kg o altro pesce stagionale, 1 arancio, 1 pompelmo, 2 lime, 1 rametto di timo, 1 rametto di melissa, 1 rametto di prezzemolo, 1 rametto di basilico, 1 rametto di aneto, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale pepe q.b.

Pulire la ricciola e ricavare 2 filetti, che andranno divisi a metà.

Preparare la salsa: pulire gli agrumi a vivo eliminando tutta la buccia e le pellicine che dividono i singoli spicchi e raccogliendo il succo che si forma. Tritare le erbe aromatiche, unirle all'olio, al sale al pepe e versare a filo il succo degli agrumi, rigirando con una frusta, unire alla fine gli spicchi puliti.

Cuocere i filetti di ricciola a vapore, disporli nei piatti condendoli con la salsa di agrumi.

TORTINO DI ALICI E ZENZERO

Per 4 persone

600 g di alici fresche, 1 broccolo di circa 600 g, ½ spicchio d'aglio, zenzero fresco qb, olio extra vergine d'oliva qb

Pulire le alici e lasciarle scottare in un tegame disponendole nel senso della lunghezza. Nel frattempo, lessare i broccoli, ridotti in piccole cime, in acqua non salata. Scolarli, farli raffreddare e ridurli in poltiglia con una forchetta. Aggiungere aglio schiacciato e zenzero grattugiato. Sistemare il composto sul fondo di una padella dove è stato fatto scaldare olio extravergine di oliva, quindi coprire i broccoli con i filetti di acciughe appena scottati e far cuocere, con coperchio, per un paio di minuti.

Completare con l'aggiunta di zenzero, prezzemolo e aggiustare di sale.

CARPACCIO D'ANANAS CON FRAGOLE SPUMOSE

Per 4 persone

500 g di fragole, 6 gocce di limone, 2 fogli di gelatina, 30 g di zucchero, 4 fette di ananas sottili

Scegliere 4 fragole, le più belle, e tenerle a parte. Frullare le altre con il limone e filtrare la purea ottenuta. Ammollare la gelatina in acqua fredda, quindi strizzarla, unirvi 3 cucchiaini di purea di fragole, lo zucchero e far intiepidire nel forno a microonde (per sciogliere la gelatina e lo zucchero).

Amalgamare la purea di fragole con quella di gelatina e versare in un sifone (tipo quello per la panna montata). Affettare l'ananas in fettine sottili, disporle come base in ciotoline o bicchieri alti e coprirle con la spuma di fragole.

MACEDONIA BRACCIO DI FERRO

Per 4 persone

8 fichi secchi, 8 prugne secche denocciolate, 4 cucchiaini di uvetta, 2 cucchiaini di mandorle sgusciate non pelate, 2 cucchiaini di semi di sesamo, 1 cucchiaino di semi di girasole, 1 cucchiaino di germe di grano, 1 cucchiaino di miele, succo di 1 arancia, 1 cucchiaino di scagliette di cioccolato fondente.

Tagliare a pezzi i fichi e le prugne, tritare le mandorle, mescolare insieme tutti gli ingredienti tranne il cioccolato; lasciare insaporire qualche minuto poi guarnire con le scagliette di cioccolato.

BEVANDA ALLO ZENZERO

Per 4 persone

50 g di radice di zenzero, 4 semi di cardamomo, 4 chiodi di garofano, 250 g di zucchero di canna, 3 lime non trattati

Lavare i lime, tagliarne due in quattro spicchi tenendo da parte il terzo e porre gli spicchi di agrume in una pentola con 7,5 dl di acqua; aggiungere la radice di zenzero tritata, i chiodi di garofano, i semi di cardamomo, lo zucchero e mescolare.

Portare il tutto a ebollizione e lasciare sul fuoco almeno per 10 minuti, quindi spegnere, filtrare accuratamente il liquido e lasciarlo raffreddare.

Servire questa bevanda speziata in bicchieri da long drink con cubetti di ghiaccio, decorando con fettine sottili ricavate dal lime rimasto.

LA TAVOLA DEGLI ELEMENTI DEL MENU DI LUNGA VITA



Beta-Carotene

Carote, Zucca, Albicocche, Pesche.
Protegge il sistema immunitario.

Carotenoidi (600 identificati)

Piante di colore verde scuro, arancione.
Blocca l'ingresso nelle cellule ai cancerogeni;
aiuta a riparare il DNA.

Flavonoidi

Frutta e Verdura, vino, tè.
Impedisce agli ormoni cancerogeni di
attaccarsi alle cellule,
antinfiammatorio, anti-angiogenico.

Limonane

Buccia di limone e arancia.
Inibisce la crescita di cellule maligne.

Monoterpeni

Olio di Arancio e limone, cavolo verde.
Inibisce la crescita
di cellule cancerogene e
detossifica cancerogeni.

Acidi fenolici: caffeico, ferulico, clorogenico

Arancio, mela, patata, mirtillo,
ciliegia, pera,
pompelmo, chicco di caffè.
Antiossidante.

Tannini: Catechina, epicatechina polimeri

Lenticchie, fagioli dall'occhio, uva,
vino bianco
e rosso, succo di mela.
Antiossidante.

Terpeni

Agrumi. Antiossidante.



Catechine

Tè verde e nero.

Impedisce l'attivazione di cancerogeni,
antinfiammatorio,
inibitore dell'angiogenesi.

Flavonoidi

Tè, frutta e Verdura, vino.

Impedisce agli ormoni cancerogeni di
attaccarsi alle cellule,
antinfiammatorio, anti-angiogenico.

Isoflavoni

Fagioli, piselli, arachidi, tofu.

Interferisce con l'azione dannosa di estrogeni
e può ridurre
i rischi di cancro al seno e alle ovaie.

Acidi fenolici: caffeico, ferulico,
clorogenico

Chicco di caffè, mirtillo, ciliegia, pera, mela,
arancio, patata, pompelmo.

Antiossidante.

**Acido Clorogenico**

Fragole, ananas.
Blocca le nitrosamine.

Acido Ellagico

Uva, fragole, more, mirtillo palustre, noci.
Antiossidante.

Licopeni

Kivi, pomodori.
Può diminuire il rischio di cancro alla prostata,
anti-angiogenico.

Acidi fenolici: caffeico, ferulico, clorogenico

Mirtillo, ciliegia, pera, mela, arancio, patata,
pompelmo, chicco di caffè.
Antiossidante.

Tannini: Catechina, epicatechina polimeri

Lenticchie, fagioli dall'occhio, uva, vino bianco
e rosso, succo di mela.
Antiossidante.



Capsicina

Cayenna, chili, peperoncino.
Impedisce alle molecole tossiche d'invadere
e danneggiare le cellule,
antinfiammatorio



Cumarina

Mostarda (senape), curcuma, curry.
Antiossidante, antinfiammatorio,
antiangiogenico.

Flavonoidi

Vino, frutta e Verdura, tè.
Impedisce agli ormoni cancerogeni di
attaccarsi alle cellule,
antinfiammatorio, anti-angiogenico

Limonane

Buccia di limone e arancia.
Inibisce la crescita di cellule maligne.

Monoterpeni

Olio di limone e arancio, cavolo verde.
Inibisce la crescita di cellule cancerogene
e detossifica cancerogeni.

Licopeni

Pomodori, kiwi.
Può diminuire il rischio di cancro alla prostata,
anti-angiogenico.

Omega-3 acidi grassi

Oli di pesce (sgombro, salmone, trota).
Può ridurre il rischio di
malattie cardiache,
antinfiammatorio.

Acidi fenolici: Caffeico, ferulico, clorogenico

Patata, mirtillo, ciliegia, pera, mela,
arancio,
patata, pompelmo, chicco di caffè.
Antiossidante.

Quinoni

Rosmarino.
Antiossidante.
Zeaxantina
Cavolo verde, senape, rafano, rafano
giapponese, erbette, mais, rucola.
Antiossidante;
potenzia le funzioni immunitarie.

Tannini: Catechina, epicatechina polimeri

Vino bianco e rosso, lenticchie, fagioli
dall'occhio, uva, succo di mela.
Antiossidante.



Allil sulfide (allicina)

Aglione, Cipolle.

Intercetta e disintossica.

Carotenoidi (600 identificati)

Piante di colore verde scuro, arancione.

Blocca l'ingresso nelle cellule ai cancerogeni; aiuta a riparare il DNA.

Isotiocianati, Indoli

Broccoli, cavolfiore, verza, cavolo verde (cimone).

Blocca i cancerogeni impedendo il danneggiamento di una cellula; interferisce con l'azione di una forma precancerogena di estrogeni.