

LA CUCINA ALCALINA

*100 deliziose ricette
per vivere meglio*



DOTT. STEPHAN DOMENIG
E HEINZ ERLACHER
F.X. Mayr Health Center



SOMMARIO

Introduzione	8
Perché alcalino	
Perché serve la cura alcalina	12
I principi alcalini per una vita sana	16
I benefici dello stile di vita alcalino	18
La bellezza dell'equilibrio	20
Cibi acidi e cibi alcalini	22
Per iniziare	
Lo stile di vita alcalino	28
Ricette essenziali	33
Mantenere una dieta appropriata	48
FAQ	50
Primavera	52
<i>Ricette per celebrare l'anno che sboccia</i>	
Estate	80
<i>Ricette da condividere con gli amici</i>	
Autunno	110
<i>Ricette sostanziose e tradizionali</i>	
Inverno	142
<i>Ricette alcaline che scaldano</i>	
Indice	172
Ringraziamenti	176

INTRODUZIONE



*Dott. Stephan Domenig,
direttore sanitario*



*Heinz Erlacher,
capo chef*

Più di un secolo fa, il dottor Franz Xaver Mayr riconobbe l'importanza di un apparato digerente sano per lo stato generale di salute. Si rese conto di come mangiare troppo, troppo in fretta e gli alimenti sbagliati, fosse causa di indigestione e acidità, e di come rimediare apportasse tutta una serie di benefici per l'organismo. Più energia, perdita di peso, pelle e capelli più sani, un sistema immunitario forte e una corretta funzione cerebrale sono soltanto alcuni esempi.

La filosofia Mayr non è la cura per una malattia, piuttosto una filosofia incentrata su un buono stato di salute e su come raggiungerlo prendendoci cura dello stomaco, l'organo più grande del nostro corpo. Se lo stomaco funziona bene, sarà così per tutto il resto. Se una parte è in qualche modo compromessa, allora il resto dell'organismo ne risente. Il cibo è la medicina migliore, e la terapia è un equilibrio dei cibi corretti in un dato momento della giornata.

Sono arrivato alla clinica FX Mayr per aiutare i pazienti a riscoprire lo stato di naturale benessere attraverso un'alimentazione e una vita sane. Il mio primo libro, *La cura alcalina*, ha incoraggiato molti a seguire la cura. Adesso, con questa selezione di ricette, sarà ancora più semplice costruire uno stile di vita che vi accompagnerà per sempre.

Le nostre ricette e la nostra cucina si sono evolute e sviluppate nell'arco di decenni, e ogni anno aggiungiamo ricette testate dai nostri

medici, dal punto di vista sanitario, e dai nostri pazienti. Le ricette del libro sono state adattate per una cucina domestica, ma i principi non cambiano. Oltre a farvi bene, questi cibi sono anche buoni.

Non si tratta necessariamente di una filosofia vegetariana, ma di porre l'attenzione sull'equilibrio di un corpo acido che va ristabilito aumentando il consumo di cibi alcalini e riscoprendo una vita in sintonia con i ritmi naturali. Sapendo che stomaco e apparato digerente sono fondamentali per la salute dell'organismo, le ricette proposte nutrono lo stomaco fornendo tutti gli alimenti di cui ha bisogno.

La cucina deve essere un piacere, sia quando si prepara il cibo, sia quando lo si gusta! Per preparare piatti nutrienti e deliziosi, ma che siano anche attenti ai ritmi naturali del nostro corpo, bisogna approfittare della frutta e delle verdure fresche di stagione disponibili nei diversi periodi dell'anno. Usiamo ingredienti pratici, facili da trovare ed economici. Per ripristinare l'equilibrio dell'organismo e sentirvi meglio, non è assolutamente necessario spendere un patrimonio in alimenti esotici, come l'amaranto e i semi di chia.

Se dovete muovere i primi passi verso uno stile di vita alcalino, saranno preziosi alcuni principi fondamentali e tecniche di cottura. Nella prima parte del libro, spiegando qual è la filosofia che sta dietro la cura, sarete guidati verso i primi passi da compiere. E troverete anche come preparare le zuppe, fare in casa pane e cracker senza problemi, e conoscerete i segreti di insalate deliziose. Le ricette sono state raggruppate per stagioni, con indicazioni relative al pasto o all'occasione, e troverete anche cinque idee facili per usare otto tra le verdure alcaline migliori e più accessibili.

Avete sotto gli occhi la chiave per migliorare la salute e la qualità della vostra vita. Muovete i primi passi e scoprirete quanto è possibile sentirsi realmente bene, in modo assolutamente naturale.





1

Perché alcalino

Perché serve la cura alcalina

I principi alcalini per una vita sana

I benefici dello stile di vita alcalino

La bellezza dell'equilibrio

Cibi acidi e cibi alcalini

Scegliere alcalino



PERCHÉ SERVE LA CURA ALCALINA

12

Perché alcalino

Riconosco subito un corpo acido. I capelli e la pelle sono secchi, i pori sono eccessivamente dilatati e ovunque si vedono i segni di un invecchiamento precoce

– Lindsey Duncan, naturopata

Lo stile di vita acido e nocivo è ormai tanto radicato nella nostra società da renderci incapaci di riconoscere il rischio serio e reale che corriamo: questo stile di vita ci sta uccidendo. Ecco come:

Troppo cibo

Molti di noi sono abituati ad avere a disposizione quantità illimitate di cibo, che consumiamo in eccesso ogni giorno. Sovraccaricare l'apparato digerente significa renderlo incapace di digerire in modo adeguato, causando un aumento di acido e tutta una serie di problemi digestivi.

Il cibo sbagliato

Allo stesso modo, prodotti locali e stagionali hanno finito per essere soppiantati dai cibi confezionati, già pronti e comodi, che però sono ricchi di sale, zucchero e grassi e hanno valori nutrizionali scarsi. Inoltre, a meno che non siamo atleti professionisti, consumiamo troppe proteine animali, che sono tra gli alimenti più acidi. Le diete ricche di proteine possono portare a una perdita di peso a breve termine, ma distruggono il sano equilibrio acido/alcalino del corpo.

Mangiamo troppo velocemente e troppo tardi

Commettiamo tutti l'errore di trangugiare i pasti di fretta e senza pensare. E poiché così il cervello non riesce a registrare che lo stomaco è pieno, mangiare in fretta significa anche mangiare troppo. Allo stesso modo, un pasto pesante a tarda sera non fa altro che stressare l'apparato digerente, quando invece dovrebbe essere messo a riposo.

Segnali di un corpo acido

Alcuni dei sintomi più comuni di un sovraccarico di tossine acide potrebbero esservi familiari.

- » Unghie e capelli secchi e fragili
- » Pelle secca, precocemente rugosa, irritata e cadente
- » Cellulite
- » Eczema
- » Cancro, diabete, cardiopatie
- » Ossa fragili e osteoporosi
- » Dolori muscolari e articolari
- » Sterilità
- » Stitichezza
- » Obesità
- » Gonfiore
- » Bruciore di stomaco
- » Alitosi
- » Gengivite
- » Denti incrinati e ingialliti
- » Gengive sensibili e infiammate
- » Occhi rossi, irritati e lacrimosi
- » Depressione
- » Irritabilità
- » Insonnia e stanchezza
- » Mancanza di energia e di concentrazione
- » Mal di testa
- » Raffreddori e influenze frequenti
- » Voglia di zuccheri e di sale
- » Tendenza a sentire freddo

Stress

Il nostro corpo può fare fronte soltanto a una certa quantità di stress. Uno stress cronico e prolungato non solo danneggia la tiroide e le ghiandole surrenali che hanno la funzione di reagire ai fattori di stress, ma forma anche acido nel corpo. Lo stomaco, in particolare, reagisce negativamente allo stress perché smette di funzionare in maniera corretta, impedendo in questo modo un assorbimento efficace delle sostanze nutrienti.

Stile di vita sedentario

Il corpo umano è fatto per essere vitale, con pelle e ossa forti e un metabolismo efficiente. Eppure diventiamo sempre più inattivi, soprattutto con l'età. Passiamo troppo tempo in macchina e stiamo seduti per periodi troppo lunghi, quando in realtà dovremmo camminare e muoverci.

MANGIARE BENE, VIVERE BENE, INVECCHIARE BENE

L'alimentazione influenza ogni aspetto della persona: la velocità con cui si invecchia, il peso, la qualità della pelle, gli organi, i livelli di energia e produttività, l'umore, le emozioni e il sistema immunitario. Ha un impatto importantissimo sulla qualità della vita. Benché sia importante curare i malanni e le malattie con una buona dieta, la parola chiave è prevenire. Attraverso una buona alimentazione possiamo innanzitutto evitare di ammalarci e di arrecare danni al nostro corpo e alla nostra vita, costruendo uno stile di vita alcalino.

La cura alcalina fornisce una serie di principi semplici, legati alla dieta e allo stile di vita, che migliorano lo stato di salute e di benessere mediante un approccio olistico. Ripristinando l'equilibrio dell'apparato digerente e aumentando il consumo di cibi alcalini, il metabolismo funzionerà bene e il corpo tornerà allo stato di benessere naturale. In breve, mangiare alcalino è la scelta migliore per rimanere in salute negli anni.

In questo libro troverete ricette deliziose e semplici, che vi permetteranno di fare scelte corrette per la dieta, di diminuire l'acidità e di gustare pasti deliziosi tutto l'anno. Non dovete eliminare le cose che vi piacciono, ma semplicemente puntare a correggere l'equilibrio. In ogni piatto il rapporto ideale tra alcalinità e acidità è di 4:1 o un minimo di 2:1. Se avete esagerato per un paio di giorni, allora dovrete semplicemente esserne consapevoli e aumentare il consumo di cibi alcalini nei giorni successivi. Il nostro motto è: mangiare bene, vivere bene, invecchiare bene.

Il mito delle calorie

Anche se per molti il calcolo delle calorie è utile per tenere sotto controllo quello che si mangia, attribuirgli troppo peso può significare dare più importanza alla quantità a scapito della qualità, sia relativamente al cibo che si mangia sia al modo in cui lo si mangia. Se conduciamo una vita meno sedentaria e ci prendiamo il tempo di valutare quello che ingeriamo, le calorie non saranno più un problema.





INSALATE COMPOSTE

Le insalate composte non sono più di moda, ma sono un modo semplice e ottimo di gustare un'ampia varietà di verdure.

Fondamentalmente le insalate composte possono contenere anche foglie di insalata, ma in larga parte sono costituite da verdure cotte. L'espedito alcalino è preparare una ciotola con due tipi d'insalata, prelevare dal minestrone un po' di verdure cotte come base e condire il tutto.

Le patate e i fagiolini sono ottimi per le insalate, soprattutto in estate. Una volta che avete pronta una base, potete aggiungere piselli, fave o mais. Un po' di couscous o di farro saranno perfetti, e perfino pane alcalino se c'è condimento a sufficienza. Basterà aggiungere un po' di legumi secchi, piccoli come gli azuki o le lenticchie, e una varietà più grande come i ceci, e l'insalata diventerà il piatto forte della tavola.

Potete cuocere le verdure separatamente, ma se avete già fatto la spesa e cucinato, basterà fare incursione in altri angoli della cucina per trovare ingredienti che messi insieme diventeranno un'insalatona fantastica, con poco più sforzo di quello per bollire un uovo.

MACEDONIE

Le macedonie sono gratificanti e facili da fare, e la sensazione è che siano meravigliosamente sane. Bastano tre ingredienti per mettere insieme una buona macedonia, per esempio il melone, un agrume e un frutto esotico, tutti alcalini e facili da digerire. Per renderla più interessante, potete aggiungere anche frutti più piccoli come l'uva o la melagrana, oppure i frutti della passione. Il pomelo conferisce una fragranza piacevole. Potete fare qualsiasi sostituzione, e può diventare una ricetta vera e propria da modificare a piacere. Provate la combinazione melone d'inverno, kiwi e lime. O il melone ogen, il mandarino satsuma e l'ananas.

I frutti più grandi si mantengono per qualche giorno dopo essere stati tagliati. I pezzi di frutta devono essere piccoli e prima di servire la macedonia è meglio tenerla nel frigorifero per mezzora o per tutta la notte. E il succo è fantastico anche da solo.



STUFATO DI PATATE, PORCINI, FARRO E CASTAGNE

Uno stufato ricco e curativo in cui il farro e i funghi sono i protagonisti. Aggiungete più o meno brodo secondo il risultato finale desiderato. Potete affettare i funghi freschi direttamente nella padella. Trovate le castagne cotte in vendita nelle confezioni sottovuoto. Se avete castagne fresche, bucatele, lessatele e pelatele prima di aggiungerle nello stufato.

100 g di funghi selvatici secchi	1 scalogno
100 g di farro o di orzo perlato	4 patate novelle piccole
1 l di brodo vegetale o d'acqua, più altro se necessario	1 spicchio d'aglio
	1 rametto di rosmarino
	100 g di castagne cotte
	1 cucchiaio di olio d'oliva

Ammollate i funghi secchi nell'acqua calda per 20 minuti (se avete funghi freschi saltate questo passaggio). Sciacquate il farro, cuocetelo nel brodo vegetale o nell'acqua per 20 minuti, e tenete da parte. Affettate lo scalogno e fatelo appassire in una padella antiaderente per 5 minuti. Tagliate a dadini le patate novelle e unitele allo scalogno, cuocete su fuoco basso per evitare che il composto si attacchi alla padella e, se necessario, aggiungete un po' di brodo. Unite l'aglio schiacciato e tritato. A meno che non sia molto tenero, aggiungete il rametto di rosmarino intero, in modo da poterlo togliere facilmente prima di servire. Cuocete per 10 minuti. Aggiungete i funghi, tagliandoli con le forbici, e la loro acqua. Se necessario, versate altro brodo vegetale fino a coprire le verdure. Unite le castagne cotte e il farro. Proseguite la cottura finché le patate sono tenere, ossia ancora per 10 minuti circa. Togliete il rosmarino e servite irrorando con un filo di olio.



LA CUCINA ALCALINA

Ricette per perdere peso,
acquistare energia,
riattivare il metabolismo
e sentirsi più giovani

Dopo il successo de *La cura alcalina*, ecco l'atteso seguito. *La cucina alcalina* presenta oltre 100 favolose ricette ideate nelle cucine del F.X. Mayr Center, la celebre clinica che ha aiutato migliaia di persone a perdere peso e cambiare il proprio stile di vita. Tutte le ricette sono buonissime e facili da preparare: ricche di energia alcalina e proprietà nutritive, vi incoraggeranno a utilizzare ingredienti locali e di stagione per trarre tutti i benefici che il cibo ci offre.

Gli autori

Il Dott. Stephan Domenig, autore de *La cura alcalina*, è il direttore sanitario del F.X. Mayr Health Center. Ha conseguito diplomi in medicina F.X. Mayr, medicina ortomolecolare e kinesiologia applicata.

Heinz Erlacher è chef del F.X. Mayr Health Center dal 2006. Fino al 1998, è stato sous-chef presso il centro per 9 anni; ha poi lavorato in altri noti wellness hotel prima di tornare alla clinica in qualità di chef. Con oltre 20 anni di esperienza, è anche consulente nutrizionista per numerosi atleti.



*“Il cambiamento
più efficace per
migliorare la tua
salute è aumentare
l’assunzione di cibi
alcalinizzanti”*

You magazine



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

22,50 € IVA inclusa
ISBN: 978 88 67530 694



FX MAYR HEALTH CENTER *The Original*