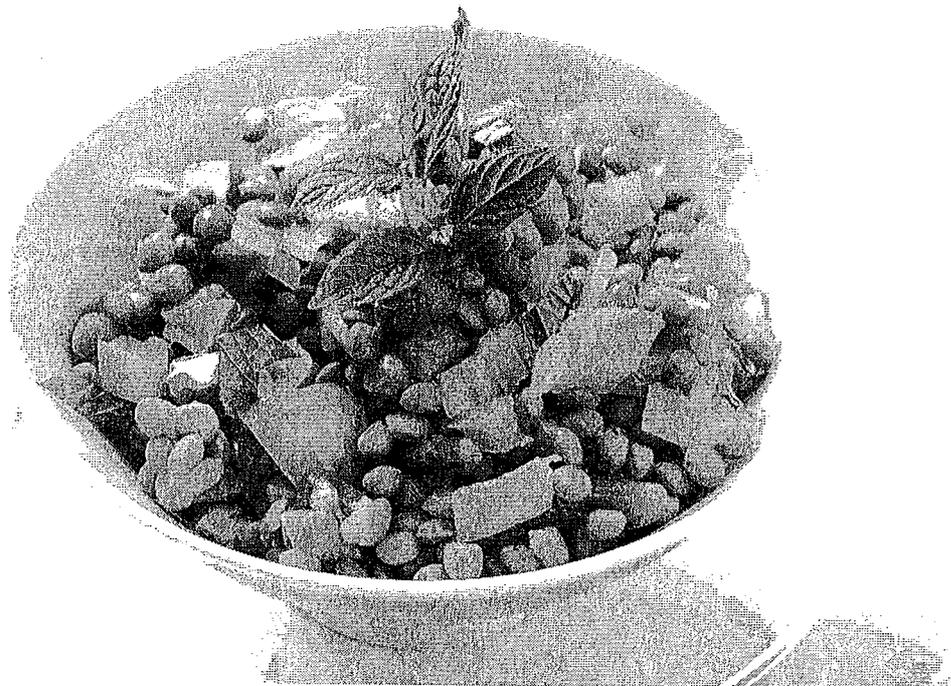


# LEZIONI DI CUCINA NATURALE

*con Giovanni Allegro*

*CASCINA ROSA  
Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori  
MILANO*



## LE RICETTE

Settembre 2009

### Legenda

C. = Cucchiaino, c. = cucchiaino, q. b. =quanto basta, T. =Tazza  
Dosi: ricette per 6 porzioni, dolci per 8/12 porzioni

# 1 ^ Lezione

## 1.1 Zuppa di borlotti e cavolo cappuccio

*80 g di fagioli borlotti amollati e lessati, 1 fetta di cavolo capuccio, 1 zucchina, 1 carota, 1/2 cipolla rossa, 4 foglie di basilico, 1/2 C. di prezzemolo tritato, 1 C. olio extravergine, q.b. sale marino*

Lavate accuratamente tutte le verdure e tagliatele a dadini. Disponetele in una pentola insieme ai fagioli cotti e coprite con acqua fredda. Mettete sul fuoco, portate a bollore, coprite e fate cuocere a fuoco lento finchè le verdure risulteranno tenere. Condite con il miso, un pizzico di sale, il prezzemolo e il basilico tritati. Servite la zuppa su delle ciotoline decorando con qualche goccia di olio extravergine.

## 1.2 Riso ai sapori dell orto

*360 g di riso integrale, 150 g peperoni (rosso e giallo), 240 g cavolfiore a cimette, 1/2 cipolla tritata, 1 C. Di miso, 1 C. Di capperi dissalati e tritati, 2 C. Olio extravergine, qualche foglia di basilico, q.b. Sale marino*

Misurate il volume del riso integrale, lavatelo e ponetelo in una pentola a pressione. Aggiungete 1 parte e mezza di acqua, una presa di sale e fate cuocere a pressione 35 minuti. Potete anche farlo tostare prima di lessarlo. Nel frattempo scaldate l'olio e i capperi tritati, saltate la cipolla, i peperoni e le cimette di cavolfiore per 20 minuti, aggiungendo all'occorrenza qualche cucchiaio di acqua calda. Mettete da parte due terzi delle verdure e alle rimanenti aggiungete il miso sciolto in una tazza d'acqua calda, coprite e cuocete a fuoco medio per 15 minuti. Passatele al passaverdura. Mescolate il passato al riso, condite con il tamari e le verdure messe da parte e servite cospargendo il basilico tagliato a julienne.

## 1.3 Tempeh con carote allo zenzero

*1 panetto di tempeh fresco, 300 g carote, 100 g sedano, 3 C. olio di extravergine, 1 C. tamari, 50 gr di zenzero fresco, 1 C prezzemolo tritato, q.b. sale marino integrale..*

Tagliate il tempeh a bastoncini e mettetelo a marinare per almeno mezz'ora nel tamari. Ungete con l'olio una padella e fate saltare i bastoncini di tempeh insieme allo zenzero tagliato a piccoli fiammiferi per 2 minuti. Conditelo con il tamari e fate asciugare a fiamma vivace. Togliete il tempeh dalla padella e saltate le carote e il sedano tagliati a fiammifero. Devono rimanere croccanti. Unite un pizzico di sale. Mescolate il tempeh con le verdure, lasciate insaporire per un minuto e servite ben caldo con una spolverata di prezzemolo.

## 1.4 Insalata di soncino e ravanelli

*90 g di soncino, 2 mazzetti di ravanelli, 30 g di semi di girasole tostati e tritati, 1 C. olio extravergine, 1 C. aceto di riso, 1 C. aceto di umeboshi, q.b. sale marino.*

Lavate i ravanelli, affettateli e metteteli in un pressa verdure per almeno 1 ora con 1 C. di aceto di umeboshi. A parte, tostate i semi di girasole e conditeli con qualche goccia di tamari. Unite i ravanelli alla valeriana e condite con l'olio, l'aceto, il sale e i semi di girasole tritati.

## 1.5 Dessert al cocco

*1 l latte di soia, 150 g di cocco grattugiato, 1 c.vaniglia in polvere, 3 C. di agar-agar, 5 C. di malto di grano, 2 e 1/2 C. di kuzu, 200 gr biscotti senza zucchero (tipo gallette), un pizzico di sale marino, q.b. cacao*

In una pentola unite il latte di soia, il cocco grattugiato, il sale, la vaniglia e l'agar-agar. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete finchè l'agar-agar non si sarà completamente sciolta, quindi aggiungete il malto. Sciogliete il kuzu in un po' di acqua fredda, unitelo al latte e mescolando fate raddensare. Con i biscotti, foderate il fondo di uno stampo quadrato e versatevi il budino di cocco distribuendolo in modo uniforme. Mettete la preparazione a raffreddare e, prima di servire, decorate con una spolverata di cacao.

## 1.6 Tè in rametti

*1 C. di tè kukicha in rametti, 1 litro d'acqua.*

Il tè di tre anni (bancha) è costituito dalle foglie e dai rametti di una varietà di thè ottenuto con procedimenti naturali, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. Esistono due tipi di thè bancha: il Kukicha, ovvero i soli rametti della pianta, completamente privo di teina e l'Ojicha, composto dalle foglie dell'arbusto, con un basso contenuto di teina. Bollite i rametti per cinque minuti e filtrate.

## 2 ^ Lezione <

### 2.1 Zuppa di zucca e miso

*500 g di zucca gialla a dadini piccoli, 150 g di lenticchie rosse decorticate, 2 gambi di sedano tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 c. prezzemolo tritato, 1 C. olio extravergine di oliva, 1/2 C. di miso d'orzo, 1 c. di timo secco, 1 pizzico di peperoncino, q.b. sale marino*

Sciacquate ripetutamente le lenticchie rosse finchè l'acqua risulterà limpida e senza schiuma. Scolatele e versatele in una pentola insieme alla zucca e al peperone tagliati a tocchetti, al sedano tagliato a listarelle allo spicchi d'aglio vestito. Condite con il timo e il peperoncino, coprite d'acqua e portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo, coprite e fate sobbollire per circa 35 minuti. Condite con il miso d'orzo sciolto in un po' di zuppa e l'olio extravergine. Aggiustate di sale e, a piacere, riducete la zuppa a vellutata. Fate sobbollire ancora qualche minuto e spegnete. Servite cospargendo di prezzemolo tritato.

### 2.2 Miglio al forno

*250 g di miglio, 250 g di verza a listarelle sottili, 1/2 cipolla tritata, 1/2 peperone rosso a dadini, 1 dado vegetale, 2 C. di olio extravergine, 2 C. tamari, 2 C. di fiocchi di lievito maltato, 2 C. pangrattato.*

Saltate le verdure in 1 C. di olio, aggiungete l'acqua (2 volte e 1/2 il volume del miglio), il dado, 1 C. di tamari e portate a bollore. Lavate il miglio, unitelo al brodo con verdure e cuocete coperto per 20 minuti a fiamma bassa con piastrina rompifiamma. Ungete una teglia, spolverizzatela con pangrattato e stendete in modo uniforme il miglio. Spennellate la superficie con una salsina composta da 1 C. di olio e 1 C. di tamari e unite a spaglio un po' di lievito maltato. Infornate e grillate fino a formare una crosticina dorata.

### 2.3 Stufato di ceci e funghi

*240 g di ceci, 150 g di seitan a dadini, 1 striscia di alga kombu, 25 g porcini secchi, 1 cipolla tritata, 1 carota a dadini piccoli, 1 costa di sedano a dadini, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 C. prezzemolo tritato, 1 C. di olio extravergine, 1 C. tamari, 1 c. semi di cumino, q. b. sale marino.*

Lavate e mettete a bagno i ceci per 24 ore. Ammollate la kombu 10 minuti e tagliatela a pezzetti. Scolate i ceci, metteteli in una pentola a pressione con la kombu e versate 2 parti di acqua fredda. Portate in pressione e cuocete su una piastra rompifiamma per 1 ora e trenta minuti. Mettete i funghi a bagno in acqua tiepida e lasciateli ammorbidire. In una padella versate l'olio e saltate insieme la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio con un pizzico di sale. Unite i funghi tagliati a pezzetti con un poco della loro acqua di ammollo filtrata e cuocete 10 minuti. Versate i ceci, il seitan, il cumino tritato e il tamari e fate insaporire qualche minuto. A fine cottura unite il prezzemolo e mescolate delicatamente.

### 2.4 Carote novelle e sedano alle olive

*400 g di carote, 1 cipolla rossa di tropea, 1 cuore di sedano bianco con le foglie, 120 g di olive verdi snocciolate, 3 C. d'olio extravergine d'oliva, 1C. di capperi sotto sale sciacquati e tritati, 1 C. di aceto di riso, 1 C. zenzero grattugiato, q.b. origano e sale marino*

Lavate le carote, sciacquatele e grattugiatele. Lavate il sedano, sgocciolatelo e tagliatelo a listarelle. Affettate la cipolla, immergetela in acqua fredda per qualche minuto e scolatela bene. Unite gli ingredienti in una terrina. Aggiungete i capperi le olive e condite l'insalata con un'emulsione di olio, aceto, lo zenzero strizzato, origano e il sale. Mescolate bene e servite.

### 2.5 Torta di fichi e nocciole

*350 g fichi freschi, 250 g farina tipo 2, 120 g malto di grano, 2 uova, 70 g di nocciole tritate, 100 g di latte di soia, 30 g di olio di mais, buccia tritata di 1 limone, 1 c. Di vaniglia in polvere, 1 pizzico di sale*

Una torta di semplice esecuzione, molto buona anche come prima colazione. Montate le uova con il malto e un pizzico di sale, unite l'olio di mais, il latte di soia, la buccia di limone grattugiata, la farina setacciata con il lievito e le nocciole tritate. Rivestite uno stampo per torte con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, versate l'impasto e cospargete i fichi privati della buccia e tagliati a spicchietti.

Fate cuocere a 180° per circa 35 min.

### 2.6 Tè Mu

*1 bustina di tè Mu, 1 litro d'acqua.*

Il tè Mu è una bevanda rinvigorente fatta di una miscela di 9 o 16 erbe, tra cui radice di peonia, radice di prezzemolo, cannella, liquirizia, zenzero, radice di ginseng, renania e mandorla di pesca. Bollite la bustina nell'acqua per dieci minuti e spegnete.

## 3 ^ Lezione

### 3.1 Zuppa di farro

*250 g fagioli bianchi secchi (di Sorana o altre varietà), 200 g di erbette, 180 g di farro, 120 g di zucca gialla a dadini, 1/2 cipolla rossa tritata, 2 spicchi d'aglio, 1 gambo di sedano a listarelle, 1 rametto di salvia, 1 rametto di rosmarino, 3 C. olio extravergine di oliva, q.b. sale marino e pepe nero.*

Mettete a bagno i fagioli e il farro per qualche ora prima della cottura. Versate i fagioli in una pentola, unite l'aglio vestito e la salvia, coprite d'acqua e portate a bollore. Riducete al minimo la fiamma e fate cuocere coperto per almeno un'ora, rimstando di tanto in tanto. Lessate il farro con il rosmarino e un poco di sale. Quando i fagioli saranno ben cotti, riducetene un po' più di metà a vellutata con un passaverdure o un frullatore. Intanto ponete a soffriggere in una pentola la cipolla con il sedano e la dadolata di zucca. Appena le verdure saranno ammorbidite unite i fagioli e il farro e continuate la cottura per 20 minuti. Scottate le erbette, tagliatele a listarelle e unitele verso la fine. Regolate di sale e di pepe e servite.

### 3.2 Filetti di merluzzo gratinati

*500 g di filetti di merluzzo freschi, 4 filetti di acciuga sott'olio, 50 g di pangrattato, 3 spicchi d'aglio, 2 C. prezzemolo tritato, 1 limone, q.b. olio extravergine, q.b. sale e pepe.*

Disponete i filetti di merluzzo in una pirofila unta e spolverizzateli con sale e pepe. In una scodella amalgamate i filetti di acciuga tritati e il prezzemolo e condite con olio extravergine. Spalmate questa salsa sul pesce, cospargete con pangrattato e passate in forno a 160° per 20 minuti. Prima di servire, irrorate il pesce con succo di limone e guarnite con qualche ciuffo di prezzemolo.

### 3.3 Cavolo rosso con vinaigrette

*500 g cavolo rosso, 2 C. acidulato di umeboshi*

*Salsa: 2 C. latte di soia, 1 C. olio, 1 C. aceto di riso, 1 C. senape, 1 pizzico di sale.*

Tagliate finemente il cavolo rosso dopo aver eliminato il torsolo e le coste più grosse. Unite l'aceto di umeboshi, mescolate con le mani e lasciate il tutto sotto pressione in un pressa-verdure per almeno 30 minuti. In una scodella frullate velocemente gli ingredienti della salsa con un frullino ad immersione facendone un pochino inspessire la consistenza. Strizzate il cavolo e disponetelo su un piatto di portata. Versate sopra la vinaigrette e servite senza mescolare.

### 3.4 Zuccotto alla crema di nocciole

*150 g biscotti integrali tipo gallette, 1 l latte di soia, 5 C. caffè di cereali solubile, 1 C. di cacao amaro, 3 C. di agar-agar, 2 c. di vaniglia in polvere, 3 cucchiari di maizena, 300 g di malto di grano, 3 C. di crema di nocciole, q.b. sale marino.*

Ponete sul fuoco il latte di soia, 3 C. di agar-agar e 3 C. di caffè d'orzo. Quando l'alga sarà ben sciolta aggiungete vaniglia, sale, 3 C. di crema di nocciole, 1 C. di cacao, 250 gr di malto di grano. Sciogliete 3 C. di maizena in un po' di acqua fredda e versate sulla crema finché rapprende. Nel frattempo preparate ancora ½ litro circa di caffè di cereali, mettetelo su una zuppiera, imbevete le fette biscottate e rivestite uno stampo. Versate la crema, aspettate che questa si raffreddi un po' e decorate spolverizzando con cacao.

### 3.5 Caffè di cereali

*1 C. di caffè di cereali solubile, 2 T. d'acqua.*

Portate l'acqua a bollore in un pentolino, versate il caffè solubile e spegnete. Lasciate riposare un minuto, mescolate e servite.

# GLOSSARIO NUOVI INGREDIENTI

Giovanni Allegro

- Agar-agar** Chiamata *Kanten* (cielo grigio) dai giapponesi, l'agar-agar è un'alga rossa, *Gelidium Corneum*, ricca di mucillagini e di alginato. Di colore traslucido, viene utilizzata per fare gelatine e per addensare. La trovate generalmente in fiocchi oppure in barre (una barra equivale a circa 7 cucchiaini di fiocchi). L'agar-agar ottenuta con lavorazione artigianale, a differenza di quella prodotta industrialmente, non viene trattata con acido solforico e con procedimenti di sbiancatura inorganica e tintura.
- Amasake** È un ottimo dolcificante per dolci e desserts ottenuto dalla fermentazione del riso integrale (oppure con una miscela di cereali) con il *koji* (riso inoculato con *Aspergillus oryzae* e poi seccato).
- Arame** Sono delle *alghie brune* dal sapore delicato e leggermente dolce. Le arame vivono attaccate alle rocce appena sotto la superficie dell'acqua meno profonda. Le fronde vengono raccolte a mano, tagliate in striscioline sottili, cotte a lungo e fatte seccare. Sono particolarmente ricche di iodio e calcio.
- Arrow-root** È l'amido ricavato dalla radice della *maranta arundinacea*. Viene utilizzato come addensante per preparazioni sia dolci che salate.
- Azuki** Sono i fagioli di soia rossa. Possiedono spiccate proprietà curative per i reni.
- Bancha** Sono le foglie e i rametti di una varietà di tè ottenuto con procedimenti naturali senza l'utilizzo di prodotti chimici, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. Esistono due tipi di tè bancha: il *Kukicha*, ovvero i soli rametti della pianta, completamente privo di teina e l'*Ojicha*, composto dalle foglie dell'arbusto, con un basso contenuto di teina.
- Cus cus** È costituito da semola di grano raffinato, precotto e lavorato fino ad ottenere dei piccoli grani gialli. Viene ora prodotto anche a partire da semola integrale o da una miscela di più cereali.
- Daikon** È una verdura con una grande radice lunga e bianca e delle foglie simili a quelle delle rape. Appartenente alla famiglia delle crocifere, cresce senza difficoltà nel nostro clima dove è facile coltivarlo. Di ottimo valore commestibile, il daikon possiede delle importanti proprietà terapeutiche: è ottimo per rinforzare l'organismo e per sciogliere eccessi di grasso nel corpo.
- Dulse** È un'alga rossa morbida molto saporita, originaria dell'Atlantico del Nord e consumata da oltre un millennio dalle popolazioni dell'Europa nord-occidentale. È l'alga con il maggior contenuto di ferro.
- Hijiki** È un'alga bruna, *Cystophyllum fusiforme*, i cui neri filamenti cilindrici costituiscono una delle più ricche riserve di minerali offerte dalla natura. Cento grammi di hijiki contengono 1400 mg di calcio, circa 14 volte più del latte, oltre a molti altri sali minerali ed oligoelementi.
- Insalatini** Sono verdure messe sotto sale (oppure tamari o miso) in appositi contenitori cilindrici e fatte fermentare per un periodo di tempo che può variare da qualche giorno a qualche mese.
- Kombu** Usata molto fin dall'antichità, l'alga Kombu comprende un'ampia gamma di alghe brune appartenenti al gruppo delle *laminarie*. È un'alga veramente importante in cucina, ove si presta per insaporire, per addolcire in modo naturale, per ammorbidire altri cibi, per arricchire zuppe e stufati. La kombu inoltre agisce come depurativo naturale dell'intestino, utile anche a chi soffre di fermentazioni intestinali. Usata per secoli come rimedio per la colite, alla kombu vengono da tempo riconosciute numerose altre proprietà, come la sua funzione regolatrice dell'alta pressione sanguigna, specialmente negli anziani.
- Kuzu** È una pianta (*Pueraria Lobata*) dalla quale si ottiene un amido con elevate capacità addensanti. Il kuzu possiede spiccate proprietà alcalinizzanti, oltre ad avere azione curativa su tutto l'apparato intestinale; esiste in commercio una varietà selvatica di kuzu raccolto in inverno in montagna e per il quale tutte le fasi della produzione sono effettuate a mano. Viene usato in cucina per addensare zuppe, verdure, dolci e budini.

- Latte di soia** I fagioli di soia gialla vengono dapprima ammolati per alcune ore, poi frullati con aggiunta di acqua, infine sbollentati e filtrati. Il bianco liquido che se ne ottiene è il *latte di soia*, che può essere utilizzato così com'è, in genere insieme a creme di cereali, oppure per produrre il *tofu*, un cibo molto ricco di proteine vegetali che per analogia nel procedimento di preparazione viene anche detto "formaggio di soia".
- Miso** Il miso preparato in modo tradizionale e naturale è uno straordinario alimento/condimento fermentato, ricco in proteine ed enzimi vitali. Prodotto ora anche in occidente, è un alimento naturale sviluppato in Giappone già nel 600 a.C. a partire da altri condimenti fermentati importati allora dalla Cina. E' costituito da soia gialla, sale, koji, riso o orzo; è lasciato fermentare dai 18 ai 24 mesi in grandi barili di cedro. Essendo ricchissimo di aminoacidi liberi, completa le proteine meno ricche e le rende più utilizzabili. Quando viene utilizzato senza essere bollito, come nella *Zuppa di Miso*, diventa una fonte importante di enzimi che stimolano la digestione di proteine, grassi e carboidrati. Il miso arricchisce inoltre la flora batterica intestinale di lattobacilli, migliorando in tal modo l'assimilazione dei cibi e potenziando le difese contro le malattie intestinali.
- Mu (thè)** Bevanda rinvigorente fatta di una miscela di 16 erbe, tra cui le principali sono: radice di peonia, radice di prezzemolo, cannella, liquirizia, zenzero, radice di ginseng, renania e mandorla di pesca.
- Nori** Di sapore delicato, la nori (*Porphyra Tenera*) è una delle alghe più gradevoli al palato. Ricca di vitamine A (ne contiene come le carote), C e B1, tra tutte le verdure di mare la nori costituisce una delle fonti più ricche di proteine. Viene normalmente venduta secca, in confezioni da 10 fogli quadrati di circa 20 cm di lato. E' l'alga con cui si preparano i *sushi*, gli involtini di riso.
- Shoyu** Salsa di soia fermentata di inconfondibile sapore utilizzata come condimento salato. Quantità all'incirca uguali di soia e grano vengono sottoposte a fermentazione utilizzando le spore del koji con acqua e sale. La miscela fermenta per 18 mesi a temperatura ambiente e viene infine pastorizzata.
- Shitake** Sono dei funghi molto popolari in oriente, dove sono coltivati da secoli su tronchi di quercia. Disponibili ora anche freschi, gli shitake si trovano comunemente secchi, importati dal Giappone. Possiedono delle benefiche proprietà medicinali in quanto aiutano il corpo a neutralizzare gli effetti di un consumo eccessivo di sale e di grassi animali. Alcune varietà sono state studiate ed hanno dimostrato la capacità di abbassare il livello di colesterolo nel sangue (Donko Shitake). Tale effetto è dovuto alla presenza nelle spore di una sostanza denominata Eritadenina.
- Seitan** E' un alimento ricco di proteine vegetali che si ricava dalla farina di grano integrale. Lavorando opportunamente la farina, si separa la parte amidacea da quella glutinosa. Quest'ultima, una volta cotta, prende il nome di *seitan*.
- Soba** Spaghetti di farina di grano saraceno. Tipico in climi molto rigidi, il *grano saraceno* è una pianta forte che cresce spontaneamente anche in regioni povere. E' molto buono consumato in chicchi, particolarmente adatto nella stagione fredda.
- Sushi** Involentini di riso integrale cotto arrotolato con un foglio di alga nori e poi tagliato a fette di vario spessore. Si possono fare diversi tipi di *sushi* mescolando vari ingredienti e condimenti al riso.
- Tahin** Semi di sesamo macinati finemente fino a formare una densa crema oleaginosa.
- Tamari** Simile allo shoyu ma dal sapore più deciso, il tamari è una salsa di soia fermentata prodotta senza utilizzare il grano. Originariamente era costituito dal liquido che si formava in fondo ai fusti di fermentazione del miso. Un buon tamari richiede una lenta maturazione con acqua e tamari nei barili di cedro per 18 mesi. Esistono in commercio delle salse di soia prodotte con proteine idrolizzate, acqua, sale, sciroppo artificiale di mais e caramello, la cui preparazione non richiede più di un giorno.
- Tempeh** Alimento ricco di proteine vegetali prodotto con i fagioli di soia gialla. Il processo è simile a quello per fare lo yogurt. I fagioli di soia gialla, cotti e liberati della pellicina esterna, vengono mescolati a una piccola quantità di uno starter (*Rhizopus Oligosporus*), suddivisi in panetti e posti in una scatola incubatrice per 22-26 ore a 31° dove si ricopriranno di un bianco micelio che darà al tempeh una consistenza compatta dal profumo caratteristico un po' dolce.

- Tempura** Frittura in immersione in abbondante olio con precedente impanatura in una pastella di acqua e farina. E' ottimo con verdure, alghe, pesce, tofu e tempeh.
- Tofu** Alimento proteico di origine vegetale fatto con soia gialla, acqua e sali di magnesio (*nigari*). Di colore bianco e consistenza soffice, il tofu è un cibo versatile e veloce da preparare, di facile digestione ed assimilazione. Viene a volte chiamato "formaggio di soia" per analogia del metodo di preparazione con quello del formaggio.
- Umeboshi** Sono delle prugne che subiscono un speciale processo di fermentazione che le rende fortemente alcalinizzanti, utili per aiutare la digestione e curare l'intestino. Le prugne umeboshi vengono raccolte acerbe, quando il loro contenuto in acido citrico è al massimo. Poi vengono seccate e messe a macerare da tre a sei mesi con sale e foglie rosse di shiso (*laminum purpureum*).
- Wakame** E' un'alga bruna (undaria pinnatifida) parente prossima della kombu. Il gusto delicato e la conformazione frondosa rendono le wakame una delle alghe più versatili. Squisita anche cruda nelle insalate, è l'alga per eccellenza nella preparazione della *zuppa di miso*. Tra le alghe più ricche di magnesio e ferro, la wakame è ottima per i problemi cardiaci e per disintossicare il fegato.
- Yannoh** Caffè di cereali e legumi tostati e macinati finemente.
- Zenzero** Tubero aromatico e piccante (*zingiber officinalis*), usato sia condimento nelle zuppe e negli stufati. Lo zenzero risulta anche molto efficace per fare impacchi esterni caldi.

## Bibliografia

### Teoria con ricette:

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| PREV. I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO Allegro G., Villarini A. | Sperling & Kupfer              |
| LA NUOVA CUCINA MACROBIOTICA Michio & Aveline Kushi         | Edizioni Mediterranee          |
| IL CUCCHIAIO VERDE Claudio Bighignoli, Paolo P. ecc.        | Edizioni CDE Milano            |
| CUCINARE PER IL CORPO E LO SPIRITO Elena Guglielmo          | La Finestra sul Cielo Editrice |
| LA CUCINA DEL 2000 Laura Lorini                             | Edizioni Mediterranee          |
| SAPER MANGIARE  | D. Rose - Edizioni Pegasus     |

### Solo aspetti teorici:

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| LA DIETA PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO M. Kushi, A. Jack | Edizioni Mediterranee   |
| DIETOLOGIA - Il manuale della Mayo Clinic                | Centro Scientifico Ed.  |
| L'ALIMENTAZIONE NATURALE - Nico Valerio                  | Mondadori               |
| IL POTERE CURATIVO DEI CIBI - M. Murray                  | Red Edizioni            |
| LE CALORIE UTILI - Christian Remesy                      | Il saggiatore Due Punti |
| IL GUARITORE INTERNO - Steven Locke                      | Giunti                  |
| IL GRANDE LIBRO DELL'ECODIETA Carlo Guglielmo            | Edizioni Mediterranee   |

### Libri di teoria e cucina in lingua inglese:

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| THE CHANGING SEASON Aveline K. & Wendy Esko                | Avery Publish.Group Inc       |
| THE DO OF COOKING Cornelia Aihara                          | GOMF Press, California        |
| THE BOOK OF WHOLE MEALS Annemarie Colbin                   | Ballantine Books New York     |
| THE STRANG COOKBOOK FOR CANCER PREV. Pensiero, Oliveira    | DUTTON                        |
| FOOD NUTRITION AND THE PREV. OF CANCER: a global perspect. | World Cancer Res. Fund - AICR |
| KRAUSE'S FOOD NUTRITION AND DIET THERAPY Mahan, Escott     | W.B. Saunders C. Philadelphia |
| NATURAL IMMUNITY INSIGHTS ON DIET AND AIDS N. Muramoto     | GOMF, California              |