

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

ravanello curioso



*Un anno da Food Blogger
luglio 2011 - giugno 2012*

ravanellocurioso ~ *Chef Anarco Vegan***Ricette.....5**

Sere-Sfere	5
Happy Burger	6
Vellutata di zucchine.....	7
CioccoLato B	8
Rosse coccinelle per Nine.....	9
Antica zuppa di miglio	10
Cupolotto affumicato	11
E quello Zuccone di Zucca pelata ...	12
Muffin alla pera e nocciola	14
Torta di broccoli in scigno di phillo	15
Cannelloni alle "cim d'rap".....	16
Crocchette di riso in girandola di zucca	17
Pane integrale di pasta madre	18
Parmentier di cardi.....	19
Crostata di castagne	21
Pesto di foglie di sedano	23
Patè agrodolce di tofu e cipolla.....	24
Kataïphi (καταίφι) di tofu all'arancia	24
W la pappa, pappa ... col po-po-po-po-po-pomodoro!.....	26
Dahl di lenticchie rosse e zucca	27
Besciamella	28
Vellutata di cavolfiore con funghi croccanti.....	30
Canederli alla trevigiana.....	31
Signore e Signori, i Super Muffin!.....	33
Il dado vegetale	35
Baklava	37
Maionese ... primo tempo!.....	39
Maionese ... secondo tempo.....	42
Caprino o formaggio di yogurt	46
Scigno di formaggio dolce ai mirtilli d'inverno	51
Polvere magica di agrumi	53
Ricotta di soia	55
Se l'insalata russa	57
Sacher per Eugenio Finardi.....	59
Involtini di verza	61
Gnocchi alla romana	63
Piccole geometrie di nocciole e fichi	65
NoccioTorta ... o NoccioMuffin.....	66
Spätzle di lino ed erbe	67

ravanelllocurioso ~ *Chef Anarco Vegan*

Pastiera NapoVegana	69
Fuerteventura adorata	71
Torta de Aceite.....	75
Praline finger food	78
Panino Würstel e Crauti.....	79
Ravioli da leccarsi i baffetti!	82
Latte di mandorle ... in 3 mosse	85
Riso thai con bocconcini glassati in salsa teriyaki.....	87
Gnocchi di grano saraceno in fantasia di ricotta e verdure	89
Cesar's Nocciocake	91
Tofumini sott'olio.....	92
Ricotta di lupini al forno	94
La scoperta dell'acqua calda ... ovvero della non-cottura di cereali e legumi.	96
Carpaccio di cetrioli con caprino veg allo scalogno	98
Gelato alla nocciola.....	99
Mousse Fragola	100
Fiori di zuccina ripieni ... in pentola!	102
Guacamole.....	103
Paté fucsia.....	104
Nidi croccanti in festa	104
Farinata 3P: porro, prezzemolo e peperone!	106
Frozen Melon.....	107
Happy Burger con Chutney di Cocco	108
Calippo Fragola e Calippo Mela.....	109
Salsina di yogurt, maggiorana ed umeboshi	110
Paleta de arroz (Ghiacciolo di riso).....	111
Zucchine tonde ripiene.....	113
Sbucciare l'aglio ... senza coltello!	114
Banana Gelée	115
Insalata di riso ... con Polipo e Granchio Felici.....	117
Cioccobanana gelata	119

Del cibo e di altre amene faccende.....121

Ravanelliamo?.....	121
Zucchero: la dolce morte	121
Il Cibo dell'Uomo	126
Latte e formaggio sono la principale causa alimentare dell'osteoporosi.....	128
Malto: la dolce vita	130
A Delicate Balance.....	135
Ecco a voi lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto finora.	
Che dice?	136



Hungry Veggie ... miracolo a Tulum!	140
E' tutta colpa di Pisapia!.....	142
Il giorno che una farinata terrorizzò Milano!	144
Il cibo del bambino #1 (obesità e proteine)	147
Il cibo del bambino #2 (omogeneizzati, latte materno, mensa scolastica, colazione e cibo dei genitori)	156
Il cibo del bambino #3 (sindrome ADHD, cibo biologico, latte vaccino).....	163
Il cibo del bambino #4 (dieta mediterranea, disbiosi intestinale, raccomandazioni ufficiali)	169
Noi, dunque, mangiamo i sottoprodotti dell'alimentazione animale industrializzata?	179
I ragazzi con le mani in ... pasta!	181
Carne indispensabile? NO! ... ed allora a Mellin tocca sospendere lo spot TV!.....	184
Buon Natale Vegan, Etico ed Autoprodotto ... a tutti!.....	187
Si sono venduti tutto, ora si vendono pure la Madre!.....	187
Per un 2012 migliore ... la responsabilità è soprattutto nostra!	189
Bolivia: chiusi TUTTI i McDonald!	195
Bambini, a tavola!	197
Junk food a "Le Invasioni Barbariche" con Berrino, Bay e Bianchi!.....	199
Il post del food blogger.....	203
Il silenzio degli innocenti.....	205
Da dariavegan -INFO dal mondo vegan.....	205



Ricette

Sere-Sfere

10 domenica lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)



Queste goduriose sfere di semolino e mandorle sono adatte a grandi e piccini.

Se servite con pirottini colorati e qualche mandorla vanno bene per le merende e le festicciole dei più piccini (e dei più golosi).

E se l'occasione è elegante?

Decoratele con petali e foglie di fiori di campo!

Ingredienti per ca. 50 palline:

- 1 lt di latte di riso bio
- 1 foglia di alloro bio
- 2 bacche di cardamomo bio
- 200 gr di semolino di grano bio
- 20 gr di uvetta ammollata
- 50 gr di cocco grattugiato – più un pò per guarnire
- 70 gr di malto di riso bio
- 200 gr di farina di mandorle (ossia mandorle tritate fini fini nel mixer!) bio



Far bollire il latte di riso con l'alloro e le bacche di cardamomo ed aggiungere lentamente il semolino, girando di continuo con un cucchiaino di legno o una frusta.

Continuare la cottura a fuoco basso per circa 10 minuti.

Verso fine cottura aggiungere l'uvetta, 50 g di cocco, il malto e la farina di mandorle. Girare e lasciare raffreddare: l'impasto tenderà ad addensarsi naturalmente.

Per la ricetta, un grazie alla bravissima Chef [Serena Bivona!](#)

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Formare con le dita delle piccole palline e farle rotolare su un piatto cosperso di cocco grattugiato fino a quando ne sono completamente ricoperte: adagiare le sfere nei loro pirottini. Far riposare in frigo almeno 1 ora prima di servirle e decorare a piacere con fiori, o frutta secca o ciò che più vi aggrada.



Un buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Happy Burger

13 mercoledì lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Secondi](#), [Si mangia!](#)

Un Happy Burger ... è un burger felice e quindi vivo!

“Ma allora noi che ci mangiamo?”. Beh ci pappiamo un burger buono, ma così buono che a grande richiesta ne pubblichiamo la ricetta, ennesimo frutto di mille rielaborazioni e suggestioni offerte dalla grande rete! Questa ricetta è collaudata ed a prova di frana: il successo è quindi sicuramente garantito da Ravanello Curioso.

L'Happy Burger si può servire come un secondo piatto, con un semplice contorno di verdure o arricchito da una deliziosa salsina agrodolce oppure ancora si può proporre nella intramontabile accoppiata maionese (veg, of course!) & pomodoro ed insalata.



Dosi per 10/12 burger (tranquilli ... se ne mangiano almeno 2 o 3 a testa!):

- 1 cipolla bio
- 2 carote bio
- 2 gambi di sedano bio
- 1 spicchio d'aglio (se gradito) bio
- 200 gr di semi di girasole bio
- 1 T e ½ di cereale cotto (riso, orzo, farro, avena, miglio ... quello che avete) bio.
- 3 C e ½ di salsa di soia (quella vera che trovi nei negozi biologici e non quella misturaccia sbavata acqua+sale+coloranti che ti propinano al supermercato!) bio
- 2 c di basilico essiccato bio
- 2 C di prezzemolo fresco bio

In un mixer mettere il sedano, la cipolla e le carote e tritare: appena sono fini (ma non ridotte in purea!) spegnere la macchina. Eliminare il liquido in eccesso, strizzando molto bene le verdure con

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

le mani e mettere l'impasto in una ciotola. Riutilizzare il mixer per tritare i semi di girasole: non ridurli in polvere, ma mantenerli a pezzetti fini ed aggiungerli alle verdure tritate.

Sempre nello stesso mixer, frullare il cereale con lo spicchio d'aglio (se gradito), fino ad ottenere una vera e propria *poltiglia*: la consistenza è appiccicosa ed il tutto va aggiunto agli altri ingredienti.

A questo punto è sufficiente mescolare insieme al composto la salsa di soia, il basilico ed il prezzemolo. Con la miscela ottenuta si andranno a formare delle polpette, da mettere su carta da forno in una teglia; schiacciarle con un cucchiaino fino a quando assumeranno la classica forma e dimensione di un hamburger!

Spennellare infine tutti i burger con una miscela ottenuta mescolando 1 C di shoyu (ossia salsa di soia) e 2 C di acqua.

Informare a 180° per circa 35 min o finchè saranno belli croccanti.

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso! PS: ci trovi anche su Facebook.

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Vellutata di zucchini

17 domenica lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)



Ingredienti per 4 persone:

- 4/5 zucchini biologiche
- 1 tazza di riso integrale cotto
- 1 cipolla bio bianca
- 1 aglio bio in camicia
- 1 cipollotto bio per decorare
- sale integrale di sicilia (o dado vegetale fatto in casa: qb!)
- semi di papavero

In una pentola d'acciaio con il fondo alto, preparare un soffritto di cipolla tagliata fine e l'aglio in camicia e lasciar stufare delicatamente con 1 C di olio ed 1 C di acqua.

Aggiungere le zucchini tagliate grossolanamente e salare, facendo sudare le verdure per un paio di minuti. Coprire con acqua e far bollire per una decina di minuti.

Frullare il tutto, eliminare l'eventuale schiumetta con un cucchiaino e godersi estasiati il colore rigenerante della vostra zuppetta!

Appena vi sarete ripresi, rimettere tutto sul fuoco, aggiungendo il riso cotto e far amalgamare per qualche minuto.

Servire in cocotte, decorando con anelli di cipollotto e qualche semino di papavero ed accompagnando con crostini profumati.





Un buon, buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Ciocolato B

20 mercoledì lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Una torta da sballo! Il dolce ideale per fare un figurone con gli ospiti e far apprezzare loro le meraviglie di un'alimentazione sana e golosa come la nostra. Il cake Ciocolato B risulta cremoso al palato e intenso grazie alla note decise del cioccolato fondente extra e della vaniglia pura.

Come sempre usiamo solo ingredienti naturali, non sofisticati e di origine vegetale e comunque suggeriamo di preferirli biologici.



Ricetta per la base:

- 200 g fiocchi d'avena piccoli biologici
- 100 g tra mandorle e nocciole biologiche
- 30 ml olio di girasole biologico spremuto a freddo
- 50 ml di succo di mela biologico
- 2 generosi cucchiaini di malto di riso biologico



Frullare mandorle e nocciole riducendole in granella ed aggiungere tutti gli altri ingredienti: mescolare e versare il composto in una tortiera apribile di 24/26 cm.

Schiacciare il tutto con le mani o con un cucchiaio per appiattire la base della torta. Infornare per circa 15-20 minuti a 180°, fino a doratura e lasciare raffreddare.

Ingredienti per la crema:

- 250 ml panna di soia biologica
- 750 ml di latte di soia o riso biologico
- 1 C generoso di amido di mais biologico
- 1 c di agar agar in polvere biologico
- 100 gr di malto di riso biologico
- 100 gr di cioccolato fondente (dolcificato con malto) biologico
- 2 C di cacao amaro biologico
- 1 c di vaniglia in polvere biologica
- un pizzico di sale marino integrale



Mettere sul fuoco una pentola di acciaio con il fondo alto ed unire latte, panna, vaniglia, sale e polvere di agar agar e cominciare a scaldare. Quando il liquido è tiepido, unire il malto e il cioccolato a pezzettini e, continuando a mescolare, portare ad ebollizione.

Nel frattempo in una terrina diluire l'amido ed il cacao in un pochino di latte di cereali e versare a filo nel liquido bollente: girare molto bene con una frusta per 2 minuti.

Lasciare raffreddare per qualche minuto, mescolando spesso per evitare che si formi la pellicola in superficie che potrebbe risultare antiestetica per il risultato finale. Quando non è più bollente versare tutto il composto sulla base pronta.

Lasciar rapprendere e raffreddare definitivamente prima di servire. Si conserva in frigorifero per qualche giorno.

E' un dolce impegnativo e generoso, perciò pensatelo come strappo alla regola e, come sempre, consumatelo con moderazione ... sì, insomma, una volta ogni qualche mese.

Riguardando le nostre immagini, abbiamo più volte sorpreso il cake di lato e si è rivelato munifico sotto ogni profilo. Che ne dite, dunque, del suo Lato B?



Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Rosse coccinelle per Nina

05 lunedì set 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Si mangia!](#)

Ravanello è or ora tornato in Italia!

E, come promesso, eccolo qui con una simpatica ricettina per salutare un'amica del blog, *Domenica Nina* e la nipotina *Nina* appena salutata nel lontano Messico!

Sicché queste belle coccinelle le dedico a tutte e due, augurandovi fortunate merende in compagnia.

Ingredienti:

- pane in cassetta, integrale, bio e di pasta madre
- crema di mandorle bio (o mandorle bianche tritate fini fini fini)
- pomodorini bio (ne serviranno 1 o 2 per fetta)
- pochi fili di erba cipollina bio
- olive nere bio & denocciolate
- 1 C di patè di olive nere (o semplicemente olive nere tritate fini fini)
- sale, 1 pizzico abbondante



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Tagliare il pane in cassetta a fette sottili. Mescolare un paio di cucchiaini di crema di mandorle con un pizzico di sale e spalmare un velo della crema ottenuta sulle fette di pane.
In 4 mosse preparare tutto per la decorazione:

- tagliare i pomodorini in due ed incidere ogni metà aprendola leggermente; depositare i pomodorini su un piatto, per farli leggermente scolare ed asciugare ben bene i dorsi con della carta da cucina per migliorare la successiva tenuta dei "pallini neri";
- tagliare a metà le olive nere per il senso della lunghezza;
- tagliare in pezzi di 1 cm i fili di erba cipollina;
- mettere 1 C di patè di olive nere in una mini sach a poche (se non l'avete, potete farla sul momento con della carta oleata o da forno: guardate [qui](#)).

E ora ... assemblare le coccinelle sulle fette di pane: assicurare per prime le antenne, poi il musino di oliva e infine le rosse ali di pomodoro (la crema di mandorle farà da collante e non vi sfuggerà niente!); con la sach a poche, infine, applicare i pallini neri!

Inutile dire che le possibilità per divertire i vostri bambini o i vostri ospiti sono infinite: e se tagliassimo il pane in cassetta in lunghe e scenografiche fette orizzontali, quanti fiori potremmo regalare alle nostre coccinelle semplicemente usando rondelle di carote arancioni, peperoni gialli, barbabietole viola e semi di papavero o girasole? e se usassimo veri fiori di campo? e se incidessimo dei peperoni verdi per realizzare delle belle coltri di *prato perfetto*? e se ... e se ... ? Beh ... fate il vostro gioco ed una buona merenda da Ravanello Curioso!

Antica zuppa di miglio

13 martedì set 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

E domenica Ravanello è felicemente tornato a lezione!

E si è portato a casa questa coccola culinaria che l'aiuterà a riequilibrare il corpo in vista dell'arrivo della stagione fredda.

Una deliziosa, semplice e rapida "Antica Zuppa di Miglio", una ricetta milanese riproposta in chiave leggera.



Il miglio è, purtroppo, un cereale dimenticato eppure squisito! Si discute ancora oggi sulla certa provenienza di questo cereale, ma ciò che è accertato è che la coltivazione del miglio risalgia ad epoche preistoriche: in Italia è stato ritrovato in tombe del neolitico.

I romani ne fecero largo uso e raggiunse la massima diffusione nel primo Medioevo, durante il quale veniva considerato un ottimo sostituto della carne nei periodi di astinenza prescritti dalla Chiesa; successivamente iniziò un lento declino nella sua coltivazione principalmente per ragioni economiche: venne infatti scartato, a vantaggio di altri cereali più produttivi.

E' comunque grazie a questo cereale stoccato nei magazzini cittadini che Venezia, assediata dai Genovesi nel 1378, si salvò dalla morte per fame ed è altresì noto che, per secoli, la *polenta di miglio* fu un piatto tipico dell'Italia settentrionale, in particolare in Veneto, Lombardia e Trentino.



Esistono, quindi, molte ricette antiche ed altrettante ne troviamo negli appunti di cucina delle nostre nonne, che ne hanno fatto un generoso ed intelligente impiego. Oggi vi proponiamo questa deliziosa zuppa, che ha il doppio vantaggio di essere adatta al passaggio di stagione che stiamo vivendo e di facile e veloce realizzazione!

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di miglio biologico
- 1 lt di latte di soia biologico (certo ... la ricetta originale prevede il latte vaccino, ma a noi piace "sgrassare"!)
- erba cipollina bio
- qualche foglia di prezzemolo bio
- sale marino integrale di Sicilia

Lavare accuratamente il miglio e metterlo, insieme al latte vegetale, in una pentola d'acciaio con il fondo alto. Salare e portare a bollire; a questo punto coprire la pentola ed abbassare la fiamma al minimo, lasciando cuocere la zuppa per circa 30 minuti.

Servirla calda in piccole ciotole, guarnita con erba cipollina e foglioline di prezzemolo.

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook.

(*) Dal corso "La cucina di fine estate", ricetta dello Chef. [Francesco Stefania](#).

Cupolotto affumicato

14 mercoledì set 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Un'idea semplice e simpatica per avvicinare amici e parenti alle meraviglie del tofu.

E visto che sono proprio loro i più difficili da invogliare, perchè non cominciare dal tofu affumicato?

Gustoso e saporito al punto giusto e capace di conquistare anche i più palati più scettici!



Per 4 persone:

- 2 T di orzo decorticato biologico cotto
- 5 pomodorini secchi bio
- 1 confezione di tofu affumicato biologico
- erbe fresche (basilico, prezzemolo, erba cipollina o quello che più piace) bio
- 1/2 cipolla bio (se gradita)
- olio EVO di prima spremitura qb
- sale marino integrale di Sicilia qb

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Preparare un soffritto di cipolla tagliata finemente e far imbiandire. Tritare al coltello 4 pomodorini secchi e tagliarne 1 solo a filangè (*) e metterlo da parte per il decoro. Tagliare il tofu affumicato a cubetti piccoli.

Far saltare velocemente l'orzo insieme alla cipolla, ai pomodorini ed al tofu; profumare con le erbe fresche e mescolare il tutto per un paio di minuti, facendo legare ben bene i sapori.

Riempire una ciotola (vanno benissimo le coppette da budino o da gelato) con l'orzo, livellare leggermente con un cucchiaino ed infine capovolgere il tutto nel piatto, ottenendo così una bella cupoletta. Decorare con la filangè di pomodorini e l'erba cipollina.

Con un bel mix di verdure per contorno, germogli saltati, rape stufate e carote al vapore, si presenta come un piatto unico gustoso e allegro!

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso! PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Legenda: T sta per tazza, ca 200/250 gr.

E quello Zuccone di Zucca pelata ...

21 mercoledì set 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Secondi](#), [Si mangia!](#)

Eccoci alla gustosa ricetta di oggi.
Una sontuosa Zucca ripiena, di facile realizzazione e di grande impatto. La ricetta originale è del mitico chef [Francesco Stefania](#) e qui Ravanello l'ha leggermente rielaborata e ve ne offre documentata prova!

Ingredienti:

- 1 zucca del tipo delica o berettina (800 gr ca) bio
- mollica di pane integrale di lievito madre qb
- 1/2 cipolla rossa bio
- 1 zucchina bio
- 1 carota bio
- 1 spicchio di aglio bio
- 1 C semi di zucca tostati bio
- 1 C di anacardi bio
- sale
- olio EVO

Preriscaldare il forno a 180°.

Tagliare il cappellino della zucca e svuotarne il contenuto con le mani; tenere da parte il tutto (*).

Far saltare in una padella carote, zucchine e cipolle, tagliate fini e salare leggermente; quando sono croccanti, metterle da parte.



ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

Salare leggermente la cavità vuota della zucca e riempirla con il composto, pressando leggermente. Richiudere la zucca e metterla in forno a 180° per 45 minuti ca.

La zucca sarà pronta quando potrete bucare con facilità la buccia con una forchetta.

Nella stessa pentola, versate 1 C di olio EVO ed 1 C di acqua e far saltare, per pochi secondi, l'aglio in camicia, leggermente schiacciato; aggiungere la mollica di pane, girare bene ed insaporire. In ultimo legare con le verdure e spegnere. Far raffreddare il composto per qualche minuto.



(* **DELLA SERIE "NON SI BUTTA MAI VIA NIENTE":** Ricordatevi di tostare i semini. Una volta svuotata la zucca, con le mani potrete pulite leggermente i semi, togliendo polpa e filamenti che vi siano rimasti attaccati. Lasciate seccare i semi su di un piatto per un giorno. Sfregateli dunque con le mani, al fine di eliminare le pellicine e quant'altro vi sia rimasto attaccato.

Fate infine tostare in una padella antiaderente per qualche minuto, a fuoco medio, fino a che non sentirete i semi "scoppiettare".

E se per caso dovesse avanzare della zucca? IDEONA RICICLONA: VELLUTATA DI ZUCCA AL CROCCANTINO DI PANE.

Prelevare il ripieno e metterlo in una padella antiaderente, senza nè olio nè acqua e fare saltare per un paio di minuti, al fine di renderlo croccante. Togliere tutta la polpa alla zucca e metterla a bollire con un dito d'acqua e, se necessario, aggiustare di sale; quando è bella calda, frullare con un minipimer ad immersione. Versare la crema di zucca nei piatti fondi e versarvi sopra, a decorazione, uno o due cucchiaini di ripieno croccante. E' semplicemente squisita!

IDEA PER I BIMBI: coinvolgeteli nella realizzazione e vedrete che, per magia, questo piatto diventerà speciale!

Ci pensate a quanto si divertiranno a svuotare la zucca viscida e appiccicosa? e a tempestare di semini ogni angolo della vostra cucina? e quando potranno chiudere il cappellino dello Zuccone, giocando all'incastro, saranno orgogliosissimi del loro capolavoro. Ed è più probabile che mangeranno felici quello Zuccone di Zucca pelata!

La Zucca è arancione e quello Zuccone di Zucca pelata è arancione: non c'è alcun dubbio al riguardo! E con questo apro e chiudo la polemica sul cibo bio e sano per i bambini milanesi. Alla facciazza di quello Zuccone arancione originale!

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso! PS: ci trovi anche su Facebook.



Muffin alla pera e nocciola

19 mercoledì ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)



Ed ecco una squisita merenda e un'idea golosa per la colazione!

Una delizia di muffin, morbidi e profumati, che vi farà dimenticare quelli stra-burrosi e stra-uovosi che siete abituati a mangiare ... e, dopo, non ne potrete più fare a meno.

Per una ventina di muffins:

- 2 T di farina integrale bio
- 1 T di farina di manitoba tipo 0 (o una farina di forza) bio
- 1 T di latte di riso bio
- 1 T di malto di riso bio (o 1/2 o anche 1/4, se siete già disintossicati dallo zucchero)
- 1/2 T di olio di girasole deodorato bio
- 1 C di crema di nocciole bio
- 50 gr di nocciole intere bio
- 1 pera ben matura bio
- 1 c di vaniglia in polvere bio
- 1 bustina di cremor tartaro bio

Preriscaldare il forno a 180 gradi e preparare le teglie da muffins con i pirottini già inseriti.

Grattugiare la pera matura e tenere da parte. Miscelare le farine e la vaniglia ed a poco a poco unire il latte di riso; poi l'olio, il malto ed, infine, la crema di nocciole. Unire pere e nocciole intere ed infine amalgamare al composto il cremor tartaro.

Prelevare con un cucchiaino un pò di impasto e riempire i pirottini per 2/3 della loro capienza.

Infornare per 20/25 minuti, facendo la prova dello stecchino: se esce asciutto, i muffin sono pronti. Far raffreddare e consumare, preferibilmente, il giorno dopo.

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

(*) nota sull'unità di misura: 1 T equivale ad una tazza da tè, circa 150/200 gr.



Torta di broccoli in scigno di phillo

23 domenica ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

Eccoci qua con un piatto che, preceduto da una semplice zuppa ed accompagnato da una colorata insalata di verdure crude o pressate, dà come equazione "un'ottima cena per tutta la famiglia"!

Le torte salate piacciono sempre a tutti e permettono di nasconderci dentro un numero esagerato di verdure, senza che i piccoli di casa abbiano il tempo di capacitarsene!

Sulla pasta phillo e sulla sua bontà avremo modo di fare un post a parte, compresa la spiegazione sulle sue origini greche e sulla produzione di questo straordinario impasto fatto solo di acqua e farina: se siete curiosi, qui trovate un [bel video su](#) come si produce industrialmente la phillo o "fillo" (come viene ormai impropriamente scritto).



Ingredienti:

- 1 confezione di *mitica ed insuperabile* [pasta phillo](#)
- 400 gr di tofu bio
- 500 gr di broccoletti bio
- 200 gr topinambur bio
- 100 gr di porro bio
- 1 spicchio d'aglio bio
- sale integrale di Sicilia qb
- olio EVO di prima spremitura qb

Preriscaldare il forno a 200/220 gradi.

In una ciotola versare il tofu e, con un minipimer, ridurlo in crema.

In una padella fa soffriggere un porro con uno spicchio d'aglio in camicia e stufare per qualche minuto. Aggiungervi i broccoletti, sia le cimette che i gambi tagliati fini, ed il topinambur tagliato a piccoli pezzetti e salare.

Quando le verdure sono appena croccanti, spegnere e versare nella crema di tofu: mescolare ed insaporire a piacere. Lasciare raffreddare un poco.

Prendere una teglia rettangolare e ricoprirla di carta da forno. Prendere un paio di fogli di pasta

phillo, posarli nella teglia e spennellarli leggermente di olio EVO. Ripetere l'operazione per 2 volte.





Versare tutto il ripieno sopra ai fogli di pasta phillo e livellarlo con una forchetta; ricoprire nuovamente con fogli di phillo, ungendone un paio alla volta. Richiudere la torta e decorare a piacere. Infornare per ca. 40 minuti e fino a doratura.
Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

Cannelloni alle “cim d’rap”

25 martedì ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Magniloquenti cannelloni alle cime di rapa, succulenti, sugosi, avvolgenti ... l'ideale da sfornare in queste piovose serate autunnali. Che dire di più? Ai fornelli!!!

Ingredienti per ca 20/25 cannelloni (confezione da 250 gr circa):

- 1 confezione di cannelloni bio di semola di grano duro (senza uova!)
- 600/800 gr di cime di rapa saltate in padella con aglio, olio e sale
- 300 gr di tofu bio
- 1 lt di besciamella di soia bio
- pangrattato bio qb
- gomasio bio qb
- sale marino integrale di Sicilia qb
- qualche C di mandorle bio tritate fini (*facoltativo*)



Preriscaldare il forno a 180/200 gradi.

In una teglia rettangolare versare qualche cucchiata di besciamella e stendere fino a coprire il fondo.

Con un minipimer ad immersione frullare il tofu fino a ridurlo in crema ed unirvi le cime di rapa già saltate e tritate grossolanamente al coltello. Mettere il tutto in una *sach a poche* da pasticciare con la punta più grossa (*in alternativa armarsi di santa pazienza e di un cucchiaino*).

Riempire i cannelloni con l'impasto di cime di rapa e disporli ordinatamente sopra la besciamella stesa nella tortiera.

Ricoprire con la besciamella rimasta e spolverare generosamente con pangrattato e gomasio.



Se non badate a spese e nemmeno alla linea e, ancor meglio, se questo piatto è destinato ai bambini, potete arricchire la besciamella con una golosa e generosa spolverata di mandorle tritate fini.

Infornare per ca. 40 minuti o fino a quando i cannelloni abbiano fatto una bella crosticina bruna. Questa ricetta la dedichiamo “alla Raffa” ed alla sue sperimentazione culinarie.

A tutti un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!



Crocchette di riso in girandola di zucca

28 venerdì ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Et voilà un'ideona riciclona!

Avete presente quando aprite il frigo e sentite l'eco?

Ieri sera accadeva lo stesso nella cucina di Ravanello Curioso ... il frigo gli restituiva l'immagine di una zucca dimenticata, di una tazza di riso cotto e di un porro solitario.

Nulla più e nulla meno.

Così, superato lo sconforto, Ravanello ha messo in moto l'ispirazione ... e la cena ha preso forma!

Ingredienti per 4 persone:

- 1 zucca bio del tipo "berettina"
- 1 tazza di riso integrale bio cotto
- 1 porro bio
- pangrattato qb
- olio EVO biologico di prima spremitura
- sale integrale di Sicilia
- rosmarino bio
- qualche C di shoyu bio (o olio e sale)
- qualche foglia verde per decorare
- stecchini in legno per griglia
- stuzzicadenti



Preriscaldare il forno a 180° gradi. Lavare la zucca, tagliarla a metà e svuotarla.

Salarla un poco nella pancia ed aggiungere qualche ago di rosmarino; capovolgerla a testa in giù su una teglia ricoperta di carta da forno ed infornare per circa 20 minuti.

A quel punto si potrà agevolmente bucare con la forchetta, ma la buccia non risulterà disfatta. Mentre la zucca cuoce, assemblare le polpette; ricoprire un piatto di pangrattato e tenerlo vicino al piano di lavoro.

Con le mani mescolare il riso cotto con la shoyu (o olio e sale) e dell'altro pangrattato.

Mettere un pò di riso nel palmo e premere ben bene, come se si volesse far "sguisciare" il riso fuori dalle dita; dopo un paio di "sguisciate", il riso manterrà la forma ed otterrete delle palline o delle crocchette ben compatte.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Passare nel pangrattato e procedere fino ad esaurimento del cereale.

Far soffriggere il porro in un C di olio. Con un cucchiaino svuotare la zucca nella pentola con il porro e far saltare insieme per un paio di minuti; aggiustare di sale e frullare con un minipimer ad immersione. Tenere al caldo. In una padella antiaderente, far scaldare qualche C di olio EVO e versarvi le polpette; far cuocere fino a quando avranno formato una bella crosticina dorata. Infilzare a coppie in stecchini da griglia.

Versare nei piatti un mestolo di vellutata di zucca e, con uno stuzzicante, fare le decorazioni. Mettere due o tre foglie verdi nel centro e posizionare le polpette di riso. Tante idee ricicloni anche a voi da Ravanello Curioso.

E, come sempre, un buon, buon appetito!

Pane integrale di pasta madre

03 giovedì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Pan per focaccia](#), [Si mangia!](#)

Ma questo pane integrale con la pasta madre come si fa?

Orbene Ravanello, dopo svariati tentativi ed anni di bizzarre sperimentazioni, è giunto a preferire il sistema della doppia lievitazione, che qui si appresta a spiegare.

E' indubbiamente il sistema più lungo, ma il prodotto finale offrirà impareggiabili soddisfazioni.

E poi pane, pizza e focaccia sono sì *bbbbuoni*, ma non sono alimenti di cui "abboffarsi", perciò è sufficiente impastare una volta alla settimana, o il sabato o la domenica, insomma quando si abbia la prospettiva di una tranquilla e placida giornata da trascorrere tra le mura domestiche ed i propri cari.

Il pane così preparato durerà tutta la settimana (... se avanza!).

Per realizzare questa forma di pane in cassetta, servirà una teglia da plum cake ed una pasta madre da 150 grammi ca. Il sistema qua descritto è valido per ogni tipo di pane che desideriate fare; per pizza e focaccia sono necessarie solo alcune piccole modifiche, di cui parleremo in post successivi.



Ed ora diamo il via alla moltiplicazione dei pani e dei ... panetti!

- **PRIMO PASSO: Pasta madre a temperatura ambiente (150 gr ca) + 50 % acqua (75 gr ca) + 60 % farina bio integrale o semintegrale (90 gr ca):** Sciogliere molto bene la pasta madre nell'acqua tiepida e poi unire, pian piano, la farina fino ad ottenere una palla morbida. Lasciare riposare coperta con un panno umido per 4 ore.
- **METTERE DA PARTE LA PASTA MADRE PER LE VOLTE SUCCESSIVE (50 gr ca):** togliere una parte dell'impasto, impastarlo velocemente con una piccola quantità di farina, in

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

modo da asciugarlo un po' e metterlo in frigorifero in un contenitore coperto. Questa sarà la pasta madre utile per le prossime creazioni.



- **SECONDO PASSO:** trascorse le 4 ore di lievitazione, **aggiungere (ai 270 gr ca rimasti) + 50 % di acqua (140 gr ca) + 80 % di farina bio integrale o semintegrale (210 gr ca) + 1 c di sale (facoltativo)**. Sciogliere molto bene i 270 gr di impasto nell'acqua tiepida e poi unire, piano piano, la farina ed eventualmente il sale, fino ad ottenere un impasto morbido. Tenendo il tavolo sempre ben infarinato, impastare a lungo e con gioia; è una fase importante per ottenere un buon risultato finale e per avere un pane ben alveolato: più si lavora l'impasto e meglio è (almeno 10 minuti con vigore, anche se 20 ... sarebbe meglio).

Ora è il momento di dare libero sfogo alla nostra fantasia: avete tra le mani una pezzatura di ca 600/650 gr di pane e potete insaporirlo con semi oleosi, frutta secca intera o a pezzetti, olive, spezie, pezzetti di pomodoro secco, mele a tocchetti, frutta fresca grattugiata, verdura saltata in padella o qualsiasi altra cosa vi suggerisca la fantasia. Modellatelo infine nella forma preferita e riponetelo sulla teglia da forno (o nella forma da plum cake come nel nostro caso): a questo punto incidete la forma con dei tagli obliqui e lasciate riposare almeno 3 ore, coprendo con un leggero panno umido.

Quando sarà più che raddoppiato di volume, infornate a 200° circa per un tempo che varierà in base alla pezzatura del pane: indicativamente per un pane come il nostro, di circa 600/800 gr, ci vorranno 45 min – 1 ora.

Una volta sfornato, estrarlo dalla teglia e farlo raffreddare su di una gratella. E' preferibile consumarlo il giorno dopo o comunque quando è ben freddo. Si conserva per diversi giorni, chiuso in un sacco porta pane.

Questo post lo dedichiamo a Dani & Mimmo, i due nuovi nonni della pasta madre ravanella!

Un buon, buon appetito da Ravanella Curioso!

PS: e se siete a corto di pasta madre? la potete trovare [qui](#) in questa comunità di spacciatori!

Parmentier di cardi

06 domenica nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

Un piccolo omaggio alla memoria di un commovente e screziato cardo mariano che tanto rese felice Ravanella e che gli fu donato – autoprodotta – dalla sua speciale amica Chef Neofrieda. Grazie!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Nella cucina francese la Parmentier, che deve il suo nome a questo signore qu, indica una preparazione dove uno strato di carne, ma anche di pesce o verdure, viene ricoperto da purè di patate e cotto al forno.

Ebbene noi scegliamo, senza dubbio alcuno, una felice base di verdure e, tra le tante possibili, ci facciamo ispirare dai meravigliosi ed aromatici cardì! Quanto all'uso delle patate, che Ravanello non caldeggia affatto ma che, un paio di volte l'anno, si concede senza pentimenti, sveliamo l'arcano: può capitare di dover giocare a nascondino per far mangiare alcune verdure ai piccoli ... e così sia la Parmentier!

Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg di cardì bio
- 3 patate bio belle grosse
- 1 C di crema di mandorle bianche o di tahin bio
- pan grattato integrale bio di pasta madre
- 1 limone bio o ½ bicchiere di aceto di vino
- olio EVO qb
- sale marino integrale di Sicilia
- gomasio bio qb
- latte bio di soia qb

PREPARAZIONE DEI CARDI

E' un'operazione lunghetta, ma il risultato è eccellente. Eliminate le coste esterne più dure e sciupate, con parsimonia mi raccomando e, se proprio ne avete tante bruttarelle, riciclatele per un brodo di verdura.



Preparate una ciotola di acqua fredda con il succo di un limone spremuto o ½ tazza di aceto. Staccate le coste dal cespo, togliete le punte e, una costa alla volta, eliminate i filamenti esterni tirandoli verso il basso con il coltello. Tagliate a tocchetti di 4/5 cm e tuffate nell'acqua acidulata. Procedete fino ad esaurimento (...vostro ... eh eh eh).

L'operazione di pulitura va fatta una costa alla volta così da tuffare subitaneamente i cardì nell'acqua ed impedire il loro antiestetico e velocissimo annerimento. Tenete i pezzetti di cardo in ammollo per almeno 15 minuti o fino al momento di cuocerli.

Ora eliminate l'acqua (che si può altrettanto beatamente riciclare per un brodo) e fate lessare i cardì in acqua nuova per circa 30-60 minuti (il tempo dipende dalla durezza, dalla grandezza e/o se volete tenere i cardì al dente, tanto andranno ripassati in forno). Scolate e tenete da parte.

Piccola nota a margine: qualcuno lessa i cardì nel così detto "fondo bianco" per verdure che "servirebbe" a conservare il colore delle verdure che anneriscono facilmente (come cardì, e carciofi, ma anche radici amare e rape) e che si prepara aggiungendo all'acqua della lessatura (3 litri per un chilo di verdure non ancora pulite) una pastella fatta con 3 C di farina, 2 C di succo di

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

limone e 1 C di olio d'oliva. Si unisce quando l'acqua bolle, prima di immergere le verdure. Ravanello ne fa a meno ... fate vobis!

PREPARAZIONE DEL PURÈ DI PATATE

Far lessare tre belle patate in acqua salata (l'acqua, mischiata con il brodo dei cardi, si ricicla per il brodo di verdura, *of course*). Una volta pronte, le patate si schiacciano con una forchetta o con il minipimer e si arricchiscono con crema di mandorle bianche o tahin, sale, olio qb, un po' di acqua di cottura e, se gradito, del latte di soia per ammorbidire.

ED ECCO A VOI LA PARMENTIER!

Preriscaldare il forno a 180 gradi.

Oliare ed infarinare una teglia.

Disporvi sopra i cardi, spruzzare con un po' di olio e sale e ricoprire di pangrattato.

Versarvi sopra il purè di patate e ricoprire di pangrattato, gomasio ed un giro di filo d'olio. Infornare per ca 30 minuti o fino a quando la *parmentier* avrà fatto una bella crosticina dorata.

Lasciare intiepidire per qualche minuto, per far rapprendere un poco il purè e servire!

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!



Crostata di castagne

11 venerdì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Un dolce perfetto per questa stagione!

Una deliziosa e *naturalmente* dolce crostata arricchita da un morbido ripieno di castagne la delizia è garantita!

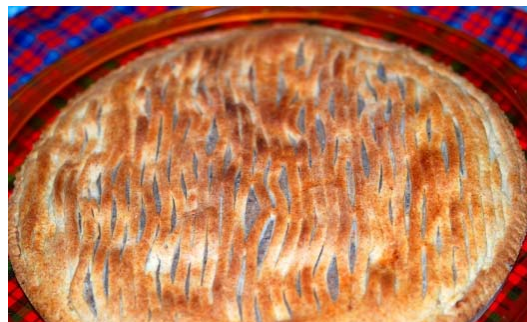
Ingredienti per la frolla:

- 300 gr di farina integrale bio
- 4 C di olio di girasole deodorato bio
- 2 C di malto di riso bio
- 1/2 bustina di cremor tartaro bio
- 1 pizzico di sale integrale di Sicilia
- latte di soia o succo di mela bio qb (*scegliere il succo di mela se si preferiscono i dolci ... più dolci*)



ravanelllocurioso ~ *Chef Anarco Vegan***Ingredienti per il ripieno:**

- 250 gr di castagne secche bio
- 2 foglie di alloro bio
- 2 chiodi di garofano bio
- 1 C di malto di riso bio
- 500 ml di latte di soia o di riso bio
(scegliere il latte di riso, se ... come sopra ;-D)



Mettere in ammollo le castagne secche per qualche ora (meglio tutta la notte).

Preparare la frolla:

In una ciotola versare la farina ed il pizzico di sale e mescolare con una forchetta. Aggiungere l'olio, mescolare ed unire il malto. A questo punto armarsi delle proprie mani e sbriciolare un poco l'impasto; poco alla volta unire il liquido prescelto fino a che l'impasto risulta elastico e compatto. Aggiungere in ultimo il lievito. Coprire con un pò di pellicola e mettere in frigorifero per almeno 30 minuti.

Per il ripieno:

Mettere le castagne ammollate in una pentola con il latte di soia (o di riso), le foglie d'alloro, i chiodi di garofano, un pizzico di sale ed 1 C di malto e far bollire a fuoco dolce fino a quando le castagne non sono morbide (ca 30-40 minuti).

Eliminare l'alloro ed i chiodi di garofano e frullare tutto con il minipimer. Far raffreddare.



Preriscaldare il forno a 200 gradi. Preparare una tortiera di ca 26 cm, unta con batuffolo imbevuto d'olio ed infarinata.

Dividere l'impasto della crostata in due parti. Stendere la base e foderare con essa la tortiera. Versarvi sopra l'impasto delle castagne e sigillare con l'altra metà della pasta frolla. Infornare per circa 30 minuti.

Far raffreddare e consumare, preferibilmente, il giorno dopo.
Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!



Pesto di foglie di sedano

13 domenica nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Si mangia!](#)

Questa ricetta, segnata da Ravanello su un foglietto in uno degli innumerevoli corsi di cucina che ha frequentato, ha purtroppo smarrito i natali. Rientra però nella categoria delle **Ricette Perfette** perchè permette di utilizzare qualcosa che, spesso ed ingiustamente, finisce nella spazzatura e perchè lo valorizza talmente bene da far urlare al deliziato commensale: "perchè non ci ho pensato prima?"!

E poi è facile, veloce e prevede l'impiego di pochi e gustosi ingredienti.

Si può certamente preparare in anticipo, così da lavorare le foglie del sedano quando sono fresche, giovani e croccanti e si conserva in frigo per qualche giorno, meglio se coperto con un velo di olio extra vergine.



Ingredienti:

- foglie di un paio di mazzi di sedano bio
- 3 C di pinoli bio tostati
- 1/2 spicchio di aglio bio
- sale marino integrale di Sicilia qb
- olio EVO bio qb

Tostare i pinoli in un padellino antiaderente, a fuoco medio e girando spesso con un cucchiaino di legno. Far raffreddare in un piatto.

Lavare ed asciugare delicatamente le foglie di sedano e tenerne da parte qualcuna per decorare. Tritare le altre con aglio, pinoli tostati, olio e sale.

Et voilà ... il pesto è pronto!



Si può gustare sui cereali integrali, sui gnocchi di miglio, sulla pasta integrale, sui crostini o su quello ... che vi frulla nella testa.

Se lo preparate qualche giorno prima e volete condirvi la pasta, al momento di utilizzarlo potete diluirlo con pò dell'acqua salata di cottura.

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!



Patè agrodolce di tofu e cipolla

15 martedì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Si mangia!](#)

Un'idea sfiziosa per godere di un aperitivo in compagnia o di un apri-pasto veloce e goloso. Una crema vellutata, tempestata con piccoli diamanti di cipolla bianca.

Ingredienti per ca. 20/30 tartine:

- 1 cipolla bianca bio
- 1 confezione di tofu bio (ca. 200 gr)
- 2 C di semi di girasole bio
- 1 C di olio di sesamo spremuto a freddo bio
- 2/3 C di aceto balsamico di Modena DOP e bio
- sale integrale di Sicilia bio
- erba cipollina bio qb



Tritare al coltello la cipolla e tenerne da parte 2 C. Fare appassire tutta la restante parte in pentola con l'olio di sesamo, l'aceto balsamico ed il sale.

Quando è bella morbida e saporita, aggiungervi il tofu sbriciolato con le mani e cuocere a fuoco lento per almeno 10/15 minuti. Versare in un contenitore capiente, aggiungere i semi di girasole e mixare il tutto. Lasciare raffreddare.

Prima di servire, aggiungere i 2 C di cipolla tritata fine fine ed amalgamare nell'impasto; spolverare di erba cipollina.

Si può usare su tramezzini, crostini o pane ed anche sulla pasta integrale, per un primo dal sapore deciso e gustoso!

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso.

Kataifi (καταΐφι) di tofu all'arancia

17 giovedì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Secondi](#), [Si mangia!](#)

Eccoci con una nuova ricetta che mescola un pò le carte in tavola: Grecia o Turchia, Cina e Sicilia!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ravanello ha un debole per le miscellanee. E, così, ha pensato a dei croccanti involtini di kataiPhi, una geniale e filiforme pasta di origine ottomana (*diffusissima in Grecia e Turchia*), ripieni di tofu marinato nel succo di fantastiche arance, dono di siciliani doc.

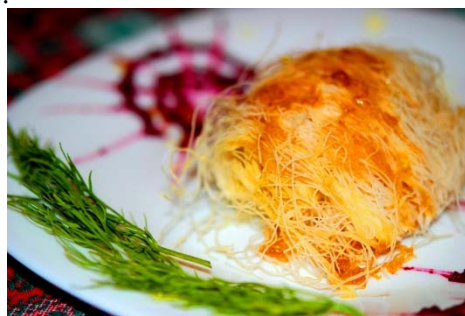
Siete curiosi di vedere come producono questa meravigliosa pasta KataiPhi?

Ecco un video che vi mostrerà tutto!

Per saperne di più sulle sue origini, cliccate anche qui e qui!

Ingredienti:

- 1/2 confezione di pasta kataiPhi (ca 200 gr)
- due panetti di tofu bio (ca 350 gr)
- 1 o 2 arance bio spremute
- bacche di ginepro bio
- alloro bio
- olio EVO bio qb
- sale integrale di Sicilia qb



Tagliate il tofu a fettine e mettetelo a marinare in succo d'arancia, olio, sale, bacche di ginepro ed un paio di foglie di alloro.

Fatelo insaporire ben bene per un paio di ore (se volete, potete anche prepararlo il giorno prima e tenerlo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo).

Stendete la pasta KataiPhi.



Prendete qualche fettina di tofu e appoggiatela su una delle estremità del bandolo della matassa di KataiPhi.

Arrotolate fino ad ottenere un involtino ben chiuso.





Disponete in una teglia, ricoperta di carta da forno, e procedete fino ad esaurimento degli ingredienti. Spruzzate tutto con la marinatura avanzata, un goccio d'olio ed una ripassata di sale.



Cuocete in forno a 180° per circa 15 minuti o fino a duratura. Servite caldi.
Non temete comunque ... anche freddi sono buonissimi e rimangono supercroccanti!

Un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

W la pappa, pappa ... col po-po-po-po-po-pomodoro!

21 lunedì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Ode a Lei, la mitica, inimitabile, insuperabile [Rita](#) ed alla leggendaria Pappa con il Pomodoro!



Ravello ama moltissimo i classici della cucina italiana, a volte preferisce alleggerirli o rinnovarli, ma quando sono già perfetti, non può fare altro che inchinarsi ed ... eseguire alla lettera!

La cena di questa sera? eh già ... ancora una volta il frigo deserto. In un angolo della cucina il pane fatto in casa e, nascosto in frigo, mezzo barattolo di passata ed un unico solitario cippollotto.

E così la tradizione rifiorisce, omaggiando in pieno la sua sostanza, la sua *ratio*, la sua poetica necessità e, dall'essenziale, nasce la cena che onora la sua sacra festa.

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di passata di pomodoro bio (se la fate d'estate, optate per i pomodori freschi)
- 400 gr di pane integrale bio di pasta madre ... raffermo è la morte sua! Se poi è toscano ... avete fatto *bingo*!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- 800 ml. di buon brodo vegetale fatto in casa (Ravanello se la cava con il dado vegetale *home made*)
- basilico a sentimento
- cipollotto o cipolla o aglio ... *de gustibus*
- mezzo bicchiere di olio EVO bio
- sale integrale di Sicilia
- pepe, se gradito

In un tegame far soffriggere il cipollotto (o l'aglio o la cipolla o tutti e tre, se vi piace) ed un pò di basilico con l'olio EVO. Salare e far prendere sapore. Unire il pane tagliato a fette e far insaporire da tutti i lati. Aggiungere la passata di pomodoro (d'estate, sono ottimi i sugosi pomodori freschi, precedentemente scottati e pelati) e far raggiungere il bollire.

Salare nuovamente, arricchire con basilico e coprire il tutto con il brodo vegetale. Riportare di nuovo a bollire e far cuocere per ca 5 minuti.

Spegnere il fuoco e far riposare la pappa per un poco (c'è chi dice un'ora ... ma dipende, anche, dalla fame che avete!). Prima di servire rimescolate bene gli ingredienti e riscaldate.

La pappa al pomodoro si può proporre fredda o calda, a seconda dei gusti e delle stagioni.



PS: Il pane può essere preventivamente abbrustolito per una ghiotta nota di sapore.
Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

Dahl di lenticchie rosse e zucca

23 mercoledì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

Il Dahl, in parole povere, è una deliziosa ed avvolgente crema di lenticchie. E già questo basterebbe a far andare Ravanello *in brodo di giuggiole*.

Ma c'è dell'altro.

Il Dahl o Daal o DaI è un pò come l'italica pasta: ne esistono mille ed una varianti, poichè solo in India, in cui il piatto è diffusissimo, si coltivano e consumano circa 60 varietà di lenticchie di forme, dimensioni e colori diversi.



Il dahl può essere proposto come una purea densa ed accompagnato ad altre pietanze a base di verdure oppure, cuocendolo con una quantità maggiore di brodo, è possibile trasformarlo in una zuppa od una vellutata. Cardamomo e curry sono un pò gli ingredienti indispensabili per conferire la giusta nota indiana alla preparazione.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Noi lo vogliamo ulteriormente arricchire con la zucca, per proporre un piatto aromatico e dolce che farà felice molti bambini e regalerà una coccola a tanti *grandi bambini* stressati ;-D!

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di lenticchie rosse bio
- 300 gr ca di zucca bio tagliata a piccoli dadini
- brodo vegetale home made qb
- rosmarino bio qb
- un paio di foglie d'alloro bio
- qualche bacca di cardamomo
- 1/2 C di curcuma o curry (se preferite un sapore più deciso)
- sale integrale di Sicilia qb
- olio EVO bio qb



Far soffriggere i dadini di zucca per ca una decina di minuti nell'olio, insieme alle spezie ed il sale. Aggiungere le lenticchie rosse, il brodo vegetale e portare a bollore.

Coprire, abbassare la fiamma al minimo e far cuocere per 30 minuti. Eliminare le bacche di cardamomo.

Da gustare corposa, al naturale. Semplice e divina!
Un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

Besciamella

29 martedì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Le basi](#), [Si mangia!](#)

Ecco un classico rivisitato in chiave veg e bio. Il sapore, l'aspetto e la consistenza sono quelli di una besciamella *convenzionale* ed il risultato è assicuratissimo!

La besciamella, base versatile per realizzare sontuosi e ricchi piatti di ogni tipo, è la soluzione ideale per cene con ospiti o un bel pranzo domenicale!

E' semplice e veloce da preparare e, se fatta in casa, permette un notevole risparmio rispetto al costo delle *confezioni già pronte* in vendita in molti supermercati! Basta solo un pò d'allenamento ed, in caso di prevedibili errorini, un buon minipimer che giunga lesto in nostro soccorso!



Nella foto: pasta integrale bio, spadellata con besciamella e ceci tritati e, per non farci mancare niente, una generosa cucchiata di [pesto di foglie di sedano](#)
Una bontà ... mai vista!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Con la besciamella veg possiamo preparare delle lasagne con ragù di verdura o di seitan o di okara, dei cannelloni, della ghiotta pasta (vedi foto), od ancora delle squisite millefoglie di cereali (il miglio si presta benissimo: basta stenderlo con il mattarello e montarlo a strati con verdure e besciamella) ... o ... !

La besciamella della foto è stata arricchita con ceci tritati grossolanamente ed usata per condire un buon piatto di farro invernale.

Ingredienti per 1 kg abbondante di besciamella:

- 3 C o 5 C di farina di tipo 2 bio (la spiegazione è sotto)
- 1 lt di latte di soia bio
- olio EVO bio
- sale integrale di Sicilia
- noce moscata bio appena grattugiata
- una punta di curcuma bio
- pepe bio se gradito

Ed ora veniamo alla tecnica.

Scuola Francese Classica:

Fare il roux in un pentolino con farina ed olio. Appena brunito, aggiungere poco latte di soia, continuando a mescolare.

Aggiustare di sale ed aggiungere 1 pizzico di curcuma per rendere il colore della besciamella più giallo paglierino. Sempre a filo, senza mai smettere di mescolare, continuare ad aggiungere il latte di soia fino ad esaurimento. Portare a bollore e far sobbollire per 4/5 minuti.

Insaporire con noce moscata a piacere.

Alternativa facile:

Mettere a bollire quasi tutto il latte, tenendone da parte ca 100 ml, con il sale, la curcuma, la noce moscata e portare a bollore.

In una tazza sciogliere la farina con il latte tenuto da parte: otterrete un fluido denso, senza grumi. Quando il latte bolle, mescolate con una frusta e, dall'alto, a filo, versate il fluido di farina e latte. Fate sobbollire per 4/5 minuti o fino a quando addensa.

GRUMI?

In entrambi i casi non verranno grumi, se la procedura è stata seguita correttamente e se l'esercizio è dalla vostra. E con la besciamella è sul serio più facile a farsi ... che a dirsi. Basta solo un pò di allenamento.

Se però qualcosa è sfuggito, potete riparare con un bel minipimer ... e tutto filerà liscio.

**INDICAZIONI PER L'UTILIZZO:**

Si opterà per 3 C di farina per ottenere una besciamella mordida e poco consistente, adatta ad essere ripassata in forno (per lasagne, pasta pasticciata, sformati, verdure golose), così da dargli il tempo di rapprendersi ulteriormente nella seconda cottura.

Userete, invece, 5 C di farina, se vorrete una besciamella soda, da utilizzare subito, senza ulteriori cotture, ad esempio per condire un piatto di maccheroni con piselli e funghi o come più vi stuzzica la fantasia!

Come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

Vellutata di cavolfiore con funghi croccanti

30 mercoledì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

Uhm ... le zuppe, le vellutate, le creme, le salse ... calde, d'inverno!

Un piatto per cui Ravello ha una vera ed assoluta passione.

Ingredienti per 4 persone

- 1/2 cavolfiore bianco bio
- 1 scalogno bio qb
- sale integrale di Sicilia
- olio EVO bio
- 4 funghi shitake secchi bio (o, se preferite, funghi porcini)
- 4 C di miso bianco o 4 c di dado vegetale bio *home made*
- pepe bio qb
- panna di soia bio, se gradita ... ma proprio, proprio opzionale!



Mettere a bagno i funghi secchi (shitake o porcini).

Lavare e tagliare grossolanamente il cavolfiore. Sbucciare ed affettare al velo lo scalogno. Scaldare in una pentola un pò di olio, far saltare lo scalogno, aggiungervi il cavolfiore e far insaporire. Coprire con acqua e cuocere, a fuoco moderato, per una ventina di minuti, lasciando il cavolo croccante (*non molle o disfatto*).

Aggiustare il sapore con il dado vegetale o con il miso bianco e frullare il tutto con un minipimer. Se volete conferire maggior cremosità alla vellutata, e se non state litigando con la bilancia, allora potete aggiungere qualche cucchiaino di panna di soia.

Strizzare bene i funghi e tagliarli a lamelle. Farli saltare per qualche minuto in qualche C d'olio, con un pò di sale, fino a quando siano croccanti.





Servire la vellutata guarnita con i funghi croccanti ed una spolverata di pepe.
Un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

Canederli alla trevigiana

02 venerdì dic 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Pan per focaccia](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Un altro classico della cucina italiana, dono del profondo Trentino!

In questo caso vi proponiamo una versione di canederli solo più leggera, ma di certo non meno gustosa delle mille varianti convenzionali.

La ricetta è ispirata a [questa](#) di una stupenda mamma veg ... grazie Uava!



Dosi per circa 14/15 canederli ... diciamo 4 persone di buon appetito:

- 300/400 gr di pane integrale bio di pasta madre, meglio se raffermo o secco (se avete solo il fresco, niente paura ... lo passiamo al grill!)
- 200 gr ca di trevigiana bio
- 1/2 porro bio
- 1 bicchiere di brodo vegetale bio
- 2 C di fecola di patate bio (facoltativa)
- 3 C di parmigiano veg *home made*
- sale integrale di Sicilia
- pepe, se gradito
- olio EVO bio
- erba cipollina bio per guarnire

Ingredienti per il brodo vegetale in cui cuocere i canederli:

- 2 carote bio
- 2 cipollotti bio
- 2 coste di sedano bio
- sale integrale di Sicilia qb
- 1 C di shoyu bio (facoltativo)

Lavare e tagliare grossolanamente le verdure per il brodo. Mettere a bollire in acqua salata e far cuocere per 30 minuti ca.

ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

Spegnere e filtrare ... vogliamo ottenere un bel brodo limpido. Se piace, unire 1 C di shoyu per conferire al brodo un riflesso ambrato.

Intanto tagliare la trevigiana a striscioline sottili e farla stufare, per qualche minuto, insieme al porro affettato fine. Salare a piacere.

Come procedere per il pane:

- Se avete del pane secco, tagliatelo a dadini molto piccoli e mettete il tutto in una ciotola bella capiente.
- Se avete del pane fresco, tagliatelo a fette e passatelo per qualche minuto, da ambo i lati, sotto il grill del forno. Spezzettatelo grossolanamente con le mani e mettete il tutto in una bella ciotola capiente.



Aggiungete, un mestolo alla volta, del brodo vegetale filtrato e girate bene il pane: il composto dovrà ammorbidirsi e non risultare troppo bagnato o molle. Unite tutti gli ingredienti ed aggiustate di sale e pepe, a vostro gusto.

Con le mani fare le palline dei canederli: le dimensioni tipiche si aggirano sui 4/6 cm ... insomma delle belle polpette cicciotte!



Rimettere sul fuoco il brodo di verdura e riportare a temperatura; con delicatezza, posare i canederli nel brodo, alzare la fiamma e portare di nuovo a bollore.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Coprire la pentola con un coperchio, abbassare la fiamma e far cuocere per circa 10 minuti.

Lasciare riposare un paio di minuti a fuoco spento e servire, guarniti con erba cipollina o con qualche generosa cucchiata di parmigiano veg.

Un buon, buon appetito da Ravello Curioso!



Signore e Signori, i Super Muffin!

07 mercoledì dic 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Sognavate un dolcetto degno delle tavole più festanti? Una sorpresa da mozzare il fiato a quegli amici e quei parenti che pensano che "senza zucchero-burro-latte-uova" un dolce non sia buono e possibile?

Pensavate di osare in occasione di un romantico Natale *rosa shocking*?

Volete sfatare il mito che "se è sano, è duro come un mattone" e portare in tavola un muffin allegro, invitante, morbido, profumato e buonisssssimissimo? Oppure volevate solo abbinare il dolce al vestitino [Marilyn style](#) o [Material Girl](#)?

Beh, qualunque cosa vogliate ... questo è il Super Muffin che Ravello Curioso ha pensato per voi!

Un muffin nero, di cioccolato o carrube, con una copertura coloratissima e deliziosa, tempestata di splendidi rubini di melograno.

Da preparare anche il giorno prima, con qualche semplice accortezza.

Ingredienti per ca 18 muffin:

- 2 T di farina tipo 1 o 2 bio
- 1 T di latte di riso bio
- 1/2 T di olio di mais spremuto a freddo bio
- 1/2 T di succo di mela bio
- 1 T di cacao amaro bio in polvere o carrube bio in polvere
- 1 T di malto di riso bio



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- 1 bustina di cremor tartaro bio
- 1 pizzico di sale integrale di Sicilia
- 18 pirottini di carta
- teglie per muffin

Unire tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e mescolare bene. Aggiungere le parti liquide (se desiderate, le potete premiscelare a parte) ed amalgamare il tutto. Disporre i pirottini di carta nelle teglie per muffin.

Versare l'impasto nei pirottini di carta, riempiendoli per 2/3 del volume. Infornare a 150 gradi per 20 minuti, poi portare la temperatura a 180 gradi per 15 minuti. Infine verificare la cottura con uno stuzzicadenti: se i muffin sono ancora umidi, ultimare la cottura a 200 gradi per pochi minuti.

Estrarre i muffin dalle teglie e far raffreddare su una gratella. Si possono consumare anche il giorno dopo, purchè, una volta freddi, siano conservati ben chiusi.

**Ingredienti per la crema rosa shocking:**

- 1/2 panetto di tofu bio, bollito per 20 minuti e fatto raffreddare
- 1 C di malto di riso bio
- 1 C di barbabietola bio frullata e filtrata
- grani di melograno bio, per decorare



In una ciotola, con un minipimer, mescolare tofu, malto ed il succo della barbabietola fino ad ottenere una bella crema omogenea e rosa. Una volta ottenuta la crema rosa (la gradazione del colore potrete variarla a piacere, aggiungendo o togliendo un pò di succo di barbabietola), decorare il muffin con un *sach a poche* dalla bocchetta piccola e posare qua e là qualche chicco di melograno. Se, invece, volete preparare la crema il giorno prima, è facilissimo: una volta pronta, inseritela direttamente nella *sach a poche* e conservatela, ben chiusa, in frigorifero. E' bene decorare i muffin al massimo qualche ora prima del servizio, in quanto il composto rosa shocking è fresco e, se mantenuto troppo tempo all'aria, secca e diventa progressivamente sempre più scuro.

Avete a disposizione delle scatole regalo? Avete conservato le scatole degli utimi pasticcini ricevuti? Siete amanti delle autoproduzioni e dei regali originali? Beh ... che aspettate ... basta qualche muffin per un pensiero goloso, unico ed originalissimo!

Buone giornate di festa a tutti e, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

(PS) nota sull'unità di misura: 1 T equivale ad una tazza da tè, circa 150/200 gr.



Il dado vegetale

12 lunedì dic 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Le basi](#), [Si mangia!](#)

Spesso, nelle ricette ravanelle, capita di scrivere "dado vegetale" *home made*! Ma come si fa il dado vegetale fatto in casa?

In rete esistono, davvero, milioni di ricette ed alcune Ravanello le ha testate personalmente. Ognuno potrà certamente scegliere la sua preferita; qui ne vogliamo proporre una veloce, gustosa e pratica, che riteniamo essere l'ideale per una serie di ragioni.



Per diverso tempo Ravanello ha seguito ricette che prevedevano la cottura delle verdure e la loro sterilizzazione (*un pò come si fa con le marmellate, insomma*). Nel tempo, però, questa soluzione non si è mostrata valida per una serie di motivi:

- innanzitutto il dado verrà nuovamente cotto e, se aggiungiamo questa cottura alla doppia (cottura delle verdure + cottura per sterilizzazione), rischiamo di perderci un pò tutto quel tesoro di vitamine e minerali da cui siamo partiti;
- secondariamente, il colore risultante del dado "cotto" era di un marroncino spento (*come quello industriale*) e tutto rischiava di diventare marroncino spento ... che tristezza ;-D
- infine il procedimento pareva sempre troppo lungo e macchinoso (troppo tempo, troppo gas acceso, troppe pentole da lavare, ecc ...), mentre Ravanello ama le soluzioni veloci, efficaci e "risparmiose".

Durante una lezione di cucina al Ravanello fu, invece, mostrato un dado vegetale realizzato a crudo, con della sola verdura tritata insieme al sale. Ricetta subito testata, personalizzata nelle dosi e nei dettagli ... et voilà ... non la lascia più!

L'ulteriore e non marginale vantaggio di questo dado "*non strabollito*" è dato anche dal fatto che, scegliendo ottima verdura biologica, un buon sale integrale italiano e qualche erba selvatica od aroma di proprio gusto, lavorerete per soli venti minuti ed avrete un dado che vi durerà almeno 6 mesi (il sale conserva!), ossia da oggi fino all'estate 2012.

Non vi sembra un bella convenienza?

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ingredienti per circa 1,3-1,5 kg di dado vegetale, ossia circa 3 vasi da 500 gr (il peso finale dipenderà da quanta acqua perderanno le verdure):

- 400 gr di sedano bio
- 600 gr di carote bio
- 600 gr di cipolle bianche bio
- 2 rametti di rosmarino bio
- qualche foglia di salvia bio
- 200 gr di sale integrale di Sicilia (*)
- 1 spicchio d'aglio bio (facoltativo)
- curcuma (facoltativa)
- aromi vari: origano, prezzemolo, erba cipollina, basilico, maggiorana, ecc ... (facoltativissimi)

Lavare verdure ed aromi, pelare le cipolle e le carote e mettere tutto ad asciugare su un canovaccio.

Quando le verdure saranno belle asciutte, tagliarle grossolanamente e metterle nel mixer, insieme a tutti gli altri ingredienti. Tritare finemente e mettere a scolare su un colapasta con la maglia fine.

Quando il composto avrà smesso di perdere acqua (ci vorrà una mezzora per assicurarsi che sia ben scolato), il dado è pronto!



Versarlo nei vasi asciutti e sterilizzati. Avrà un aspetto corposo:

(*) Perché la salagione sia efficace come metodo di conservazione, basta assicurarsi che la percentuale di sale sia compresa tra il 10 ed il 20% del peso totale.

Oltre il 20 % è inutile, oltreché eccessivamente salato.

Ricordarsi che è un dado: se ne usa un cucchiaino per insaporire, non di più! Un cucchiaino grosso quanto? beh ... occhio e croce, come il ben più noto dado industriale! Ma questo è più buono, naturale e, soprattutto, sapete cosa ci avete messo dentro.

Il liquido che avanza non è da eliminare, ma si può utilizzare per cucinare (in piccole aggiunte ... ricordiamoci che è molto salato), per diluire una salsa non sapida, per saltare una verdura o in qualunque altro modo vi piaccia.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Se lo desiderate, nella formulazione del dado, potete aggiungere altre spezie di vostro gusto; Ravanello, di solito, preferisce avere a disposizione il suo "dado base" e, poi, dare ad ogni piatto un carattere diverso, speziandolo ed aromatizzandolo al momento. Un'altra indicazione che Ravanello ha scovato in rete è quella di sostituire metà del sale con l'equivalente quantità di "miso"; il sapore migliora ancora con l'aggiunta di questo super alimento, il "miso", ma cuocendolo si rischiano di perderne le virtù proprie in quanto è preferibile usarlo, affinché non si impoverisca di enzimi e vitamine, sciogliendolo subito prima del consumo e su fuoco già spento. Insomma molto dipende dai vostri gusti e dagli usi che avete in mente!



I vasetti di dado, si conservano bene in dispensa ed, una volta aperti, in frigorifero. Il dado fatto in casa è anche, a parer del Ravanello, un'idea geniale per i regali delle feste ormai prossime:

basterà usare dei vasetti piccoli, personalizzarli con un'etichetta, qualche nastrino colorato ed il gioco è fatto! Sarà un regalo apprezzatissimo! E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!



Baklava

Avete voglia di un dolce super-super croccante e friabilissimo, che, sotto i denti, canta, scricchiola e si infrange come una dolce onda agrodolce? Immaginate un *croc, croc, croc, croc, croc* ... reiterato come un mantra, lieve e gustosissimo! Beh, signori, ecco a voi la Baklava, una Regina tra i dolci, i cui natali sono ancora oggi contesi da greci e turchi (Siete curiosi? Volete sapere di più della contesa della baklava e della sua storia? Eccovi servito qualche link. E per la corretta pronuncia, sentite qua).



20 martedì dic 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**Ingredienti per ca 20 porzioni di baklava, cotte in una teglia di 30×40 cm:**

- 1 confezione di pasta phillo bio (se congelata, lasciare scongelare chiusa per un paio d'ore)
- 50 gr noci tostate bio
- 50 gr nocciole tostate bio
- 100 gr pistacchi tostatati bio
- 50 gr uvetta bio
- olio bio di semi di girasole bio di prima spremitura

**Per lo sciroppo:**

- 2 C di malto bio di riso
- 1 arancia bio spremuta
- acqua qb
- cannella bio qb (facoltativa)

Preriscaldare il forno a 180°.

Ricoprire una teglia rettangolare con un foglio di carta da forno. Tritare con il mixer, o al coltello, tutta la frutta secca (tenendo da parte ca 50 gr di pistacchio per la decorazione finale) e mischiarla bene. Srotolare i fogli di pasta phillo.

- Montare il primo strato della baklava: prendere un lenzuolino di phillo, adagiarlo sul foglio di carta da forno e spennellarlo con poco olio: non occorre essere maniacali e ricoprire interamente l'area, ma basta una pennellata oziosa qua e là. Ricoprire con un nuovo foglio e ripetere l'operazione fino ad avere 6 fogli di phillo leggermente unti. Mentre spennellate non occorre pressare o far aderire completamente la pasta in quanto il mantenimento di bolle d'aria, tra uno strato e l'altro, migliora la resa finale e l'effetto super-super croccante della baklava.
- Versate a pioggia o alla 'ndo cojo cojo metà del trito di frutta secca.
- Ora fate il secondo strato: ricoprite con 6 fogli di phillo leggermente unti. E versate di nuovo a pioggia tutto il rimanente trito di frutta secca.
- Ora sigillate con il terzo strato di phillo, come sopra.

Con un coltello ben affilato, tagliate la baklava in quadrotti o triangoli o rombi ed infornate per 20/25 minuti o fino a quando la baklava risulti croccante, ma non completamente dorata.

A parte preparate lo sciroppo: in un pentolino di acciaio inox versate il malto, il succo d'arancia, la cannella ed un po' d'acqua ed emulsionate per bene.

Portate a bollore a fuoco moderato e fate sobbollire per 5 minuti.

Quando la baklava è croccante, sfornatela e versatevi sopra lo sciroppo caldo ... vi sembrerà che frigga.





(Potete guardare questo [video](#), per farvi un'idea, dal minuto 1:40).



A questo punto infornate nuovamente per 5 minuti fino a doratura, sfornate e ricoprite con la granella di pistacchi tenuta da parte.

Fate raffreddare le porzioni di baklava su una gratella areata, per mantenere il dolce croccante più a lungo.

La Baklava è buona sia calda, che fredda. Per conservarla a lungo (se dura ... eh eh eh) e mantenerla friabile, è bene riporla e conservarla in una scatola di latta ben chiusa, una volta che sia raffreddata completamente.

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su facebook, a questo [link](#).

Maionese ... primo tempo!

17 martedì gen 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#)

Ravanello vi avvisa sin d'ora: questo post è lungo e la sua lunghezza è inversamente proporzionale alla facilità con cui riesce la maionese. La salsa maionese è, infatti, semplicissima e velocissima da realizzare, a patto di conoscerla e di capire **perché** e **percome** la si può fare **impazzire!** Sicché ... armatevi e partiamo!



Trattando di una preparazione fondamentale, abbiamo deciso di fare le cose per bene e di dividere il lungo contributo in due post. Ecco la prima parte della storia.

Eterna gloria alla **sauce mayonnaise, un classico intramontabile!** Una salsa protagonista del «baldo reggimento della gastronomia» internazionale e **base versatile per la realizzazione di molte altre preparazioni:** l'insalata russa, la salsa tartara, la salsa aioli, la salsa rosa ... ecc ... ecc

“Per quanto concerne la sua origine, se ne sono scritte di tutti i colori. A lungo serpeggiò l'idea che fosse nata per errore, e in fin dei conti non sarebbe uno sproposito, poiché in gastronomia parecchie ricette sono nate in modo fortuito. Uno degli aneddoti che le fanno da corona, narra di un'improvvisata maionese creata da un maldestro fornaio. Costui, intento a sbattere le uova per un impasto, fece scivolare sullo stesso un po' di olio, imbastendo una salsa cremosa. Fra tutte le storie che aleggiano attorno all'epica maionese questa è senz'altro la più bizzarra. Ma la

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

“biografia” culinaria della maionese non si esaurisce così presto, perché altri pettegolezzi la riguardano.

Tra i tanti uno, che indicherebbe il '600 come l'epoca verosimile in cui nacque la maionese. Il nome potrebbe essere riconducibile a Carlo di Lorena – duca di Mayenne. Il nobile – alla vigilia della tenzone con Enrico IV – volle deliziare la sua cena con una salsa fredda (poi battezzata mayonnaise). È verosimile che cedette alla seduzione del cibo presagendo le sorti infauste della battaglia. E la sensazione del patrizio era fondata: il fato, infatti, diede ragione alle truppe di Enrico IV.

Alcuni studiosi di gastronomia sono inclini a pensare che mayonnaise sia una modifica di bayonnaise, nome derivato dalla città francese di Bayonne ai piedi dei Pirenei. E non è finita! Un'altra novella asserisce che la sauce fu ideata dal cuoco del duca di Richelieu, nella seconda metà del 1700, in occasione di un banchetto sbalorditivo. È inequivocabile che le voci relative alla salsa d'Oltralpe non difettano: forse, un'unica verità cui appellarsi, non esiste.” Link [here](#).

Eh già ... forse non esiste un'unica verità cui appellarsi! E' però assodato che **preparare la maionese in casa è un'operazione estremamente semplice e rapida. Occorre solo capirla!**

E Ravanello cercherà di spiegarla al meglio delle sue possibilità! Siate magnanimi ... please!

a) LA MAIONESE È UN ... POGO DI PARTICELLE

La maionese è **un'emulsione stabile oil in water** (o/w) di colore bianco o giallo paglierino che viene preparata e consumata fredda.

Che cosa significa un'emulsione o/w? Si tratta, in poche parole, di olio vegetale frazionato in acqua, ossia di olio sbattuto, frullato, scosso, agitato, sbatacchiato ... fino a che le sue particelle di grasso vengono ridotte in particelle più piccole ed incorporano particelle di acqua, shakerate a loro volta assieme ad esso.

Praticamente un **pogo di particelle** ...

Ma queste particelle di olio e di acqua, che notoriamente tendono a separarsi, come fanno a legarsi fino a diventare maionese? Ricordate i primi esperimenti di scienze alle scuole medie ... ?

(Per la foto, link [here](#).)

Ecco che, per unirsi e legarsi stabilmente tra loro, **acqua e olio hanno bisogno di un legante, un emulsionante ... un po' il “Rock the Casbah” della situazione ... altrimenti che pogo è senza la musica giusta?!**

Di solito la parte del Rock the Casbah la fa l'uovo! E perché ... l'uovo?

Perché il **“TUORLO” contiene un tensioattivo che favorisce l'emulsione.**

Utilizzando un tuorlo d'uovo come emulsionante ed aromatizzando con **aceto o succo di limone e/o senape (che aiutano l'emulsionamento)**, il gioco è fatto e la maionese è pronta!. Come tutti i tensioattivi, infatti, ne basta poco per scatenare la reazione, **sicché, con un solo uovo, potete fare un vagone di maionese!**

L'uovo, perciò, non serve a dare “sapore” alla maionese (a quello ci pensano olio, limone e senape), ma a scatenare il POGO TOTALE!

E, fin qui, puristi ed onnivori detrattori non avranno nulla da eccepire.

Ma esistono delle alternative?

La maionese si può fare, anche, senza uova??





b) ENTRIAMO NEL CAMPO DELLE IPOTESI AZZARDATE: LA MAIONESE SENZA UOVA, ESISTE?

Partiamo per gradi:

1. Se la pecora bruca, perché il bruco non pecora? E' vero che le teste dell'isola di pasqua sono del cioccolato di Novi? L'uomo discende dalla scimmia ... per risalire dove? Il topo dei dentini, fattura o fa tutto in nero?" Ma soprattutto ... chi viene prima: l'uovo, la gallina o la maionese?
2. E se, invece, supponessimo di non essere affatto vegan, ma solo allergici alle uova? Dovremmo rassegnarci ad una vita senza maionese?
3. E se, banalmente, fossimo solo preoccupati per il rischio *Salmonella Enteriditis*, dato che la maionese casalinga viene preparata con uova crude, dovremmo rassegnarci a comprare maionesi industriali che ne sono esenti, dato che, generalmente, vengono pastorizzate?



Tranquilli tutti! Sperimentatori, cuochi molecolari, vegani incalliti, allergici, ipercolesterolemici e semplici curiosi !

LA MAIONESE SENZA UOVA, non solo si può fare, ma è anche "uguale - uguale" per gusto, sapore, consistenza e modalità di realizzazione ad una maionese convenzionale!

Basta una piccola modifica nella ricetta originale ed ... un brevissimo excursus sul capitolo "emulsionante"!

c) ECCO SVELATO IL QUARTO MISTERO DI FATIMA ... IONESE!



Ora che sappiamo perché la maionese viene quando olio e acqua vengono sbatacchiati insieme ad un tuorlo, indaghiamo, più a fondo, il mistero del **tensioattivo che permette l'emulsione.**

E chi è costui? Suvvia, che tutti ne avete sentito parlare si chiama **LECTINA!**

BENE, ALLORA PROVIAMO A SOSTITUIRE L'UOVO CON DELLA LECITINA DI SOIA O, PIÙ SEMPLICEMENTE, CON DEL LATTE DI SOIA (MA È FATTIBILE ANCHE CON DEL TOFU O DELLA PANNA DI SOIA O DEL LATTE DI AVENA) ... ED IL GIOCO È FATTO!
LA MAIONESE VIENE IN UN BATTIBALENO!

E perché?

"Lecitina è il termine generico e commerciale che designa un gruppo di sostanze dal colore variabile dal giallo al marrone scuro e dalla consistenza fluida o solida. La lecitina è naturalmente presente nei tessuti animali e vegetali e nel tuorlo d'uovo. Il termine "lecitina" deriva dal greco λειθος (*lekithos*), che significa "tuorlo d'uovo". Nel 1846 il chimico e farmacista francese Maurice



Gobley isolò infatti la lecitina dal tuorlo d'uovo e nel 1850 scrisse sulla rivista "Journal de Pharmacie et de Chimie": "Propongo di dare al primo il nome di lecitina (da LEKIT-HOS, rosso d'uovo), poiché si trova in gran quantità nel rosso d'uovo."

Ma la **lecitina non si trova solo nell'uovo** ed, anzi, in esso è presente in bassissima percentuale, se confrontata con la lecitina presente nei semi di soia o nelle arachidi ... Non ci credete? Vediamo i dati!

"Le fonti naturali con il maggior contenuto di lecitina sono:

- i semi di soia (dall' 1,48 al 3,08%),
- seguono le arachidi (1,11 %),
- il fegato di vitello (0,85%),
- l'avena (0,65%),
- il frumento (0,61%)
- e le uova (0,39%)."

Sorpresi? Ebbene sì, l'uovo è all'ultimo posto del podio!

Anche i semi di senape sono degli emulsionanti alimentari e devono la loro proprietà emulsionante ad una serie di sostanze presenti nella mucillagine che riveste la parte esterna del seme ed è, per questo motivo, oltre che per il loro pregevole e caratteristico aroma, che "funzionano" nell'emulsionamento della maionese.

Insomma, in parole povere ... **UOVO O SOIA, la maionese viene lo stesso ed il sapore non cambia!**



Del resto, se per fare un pogo come si deve, ci vuole un bel pezzo, secondo voi con "Should I Stay or Should I Go" ... non si poga lo stesso? (Per la foto, clikka qui).

FINE DEL PRIMO TEMPO.

A presto con "i motivi per cui la maionese impazzisce" e LA RICETTA DELLA ... MAIONESE PERFETTA!
E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook! Clikka qui!

Maionese ... secondo tempo.

20 venerdì gen 2012

Posted by ravanellocurioso in Antipasti & Salsine, Le basi

Eccoci con il secondo post sulla maionese! Il primo lo trovate qua.

Ed ora Ravanello sarà quasi irriconoscibile. Lui, che fa tutto a occhio, che cucina usando solo le tazze e che la bilancia la usa sotto tortura e previo sbuffo ... beh, vi sorprenderà!

Nel primo post abbiamo anticipato perchè una maionese senza uova può "funzionare" egregiamente! Ora vediamo perchè, a volte, la maionese impazzisce.



MA ALLORA ... QUANDO, COME, DOVE e PERCHE' LA MAIONESE IMPAZZISCE?



Avrete provato almeno una volta a fare la maionese, con o senza uova, e qualcosa non è andato per il verso giusto? Vediamo cosa può essere accaduto. A tutto v'è rimedio ... ! Partiamo comunque dall'assunto "chimico" che, se la maionese "impazzisce", è solo perché l'emulsione non è stabile.

E questo pericolo come può essere scongiurato?

a) Aggiungere l'olio con lentezza. Perché?

- L'aggiunta dell'olio è importantissima per la buona riuscita della maionese: è la fase più delicata, anzi l'unica! L'olio va aggiunto con lentezza, poco alla volta, proprio un filo sottile, per permette al tensioattivo di agire mentre le particelle di olio e grasso vengono frantumate, così da far emulsionare il composto.
- **L'olio, quindi, all'inizio dell'emulsione, deve essere versato a filo, con estrema lentezza ! Se lo versate di fretta, beh la maionese è destinata ad un sicuro "impazzimento" (perché tutte le particelle non hanno il tempo di rompersi e di legarsi contestualmente).**
- Una volta che l'emulsione reagisce (e ve ne accorgete subito perché l'impasto vi appare sodo in poche decine di secondi), potrete procedere anche più spediti. Il segreto quindi è l'inizio! Del resto, chi ben comincia...
- Olio di oliva? girasole? mais? o ... ? Non ci sono differenze "funzionali", ma è solo una questione di gusti.
- Se però non avete seguito queste indicazioni e la maionese vi è impazzita, si potrebbe recuperare ... questo, perlomeno, è quello che dicono i sacri testi, anche se l'operazione non è di sicura riuscita: ricominciate a lavorare una nuova maionese ed aggiungete a filo, anziché l'olio, la maionese impazzita. Se non ve la sentite di rischiare con i sacri testi, mettete da parte la maionese impazzita e provate tutto da capo, ma stando bene attenti ;-D; La maionese impazzita, comunque, non andrà sprecata: alla fin dei conti è olio e può, tranquillamente, essere riciclata! Usatela al pari dell'olio per ogni ricetta di casa vostra, dolce o salata che sia, ed onorerete così la sua memoria!.

b) Con 50 ml di latte di soia posso aggiungere al massimo 285 ml di olio, ma è molto meglio assestarsi in un range compreso tra 235 e 265 ml. Perché?

- Un'altra causa di instabilità dell'emulsione può dipendere dal rapporto olio/acqua; tale rapporto ha per limite il valore 85/15 ossia 85 % di olio e 15 % di acqua. **Al di sopra di questo rapporto** (ossia avete aggiunto una quantità smodata di olio in relazione alla quantità di acqua), **l'emulsione si scompone da subito** e la maionese vi risulta impazzita: insomma la maionese è liquida o semi-liquida e non si monta nemmeno se glielo chiedete in ginocchio e voi siete lì, imperterriti, ad osservarla, continuando

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

incessantemente a frullare, frustare, girare, sbattere sperando che qualcosa accada! Niente da fare, la maionese NON resuscita!

- Altro problema, simile al precedente: avete ottenuto una maionese bella soda ... ma, trascorso poco tempo, comincia a rammollirsi? Non è proprio come se fosse impazzita, ma perde tenuta e solidità? Beh ... significa che avete impiegato un rapporto olio/acqua **troppo vicino al valore limite** (285 ml) ed anche questa scelta può provocare **fenomeni di instabilità della emulsione, non subito, ma in una fase successiva alla prima ingannevole montatura** ;-D. Bene ... anche questa evenienza va scongiurata.
- Prendiamo, allora, esempio dalle salse maionese in commercio: spesso hanno un contenuto di grassi compreso tra il 70 e l'80%: provate a controllare le etichette! Io l'ho fatto ed ho visto che molte marche si assestano in questo range di sicurezza! Ed allora, anche a noi conviene non rischiare. (*Altro inciso accidentale, invece, lo spendo per le salse industriali denominate "maionese light": queste contengono amidi, addensanti, gel di cellulosa o altri ingredienti simili che vengono utilizzati per "simulare" la consistenza della maionese normale*).

Poiché **nella nostra ricetta, partiamo da 50 ml di "latte di soia"**, teniamo in considerazione il fatto che:

- "al massimo" possiamo aggiungere 285 ml di olio (e parliamo del limite massimo-massimo); la maionese si emulsiona egregiamente, ma potremmo correre il rischio di aver creato un'emulsione non troppo stabile e di vederla cedere, rovinosamente, più tardi;
- per prudenza è opportuno assestarsi nel range compreso tra i 265 ml di olio (l'80 %) ed i 235 ml (il 70 %), così da non avere problemi ed assicurarsi, parimenti, una abbondante dose di maionese.

c) Attrezzatura: emulsionare a mano non è la soluzione migliore. Perché?

La maionese preparata a mano risulterà tendenzialmente più instabile di quella preparata con fruste elettriche perché, per quanto possa essere forte e veloce la nostra mano, il nostro movimento genererà bolle di olio più grandi (rispetto a quelle del mixer o del minipimer) "disperse nella matrice acquosa e di conseguenza sottoposte ad una maggiore spinta idrostatica cui si oppongono un minor numero specifico per unità di peso di molecole tensioattive". Meglio quindi ricorrere alla tecnologia ed impiegare o un minipimer (molto comodo perché permette di sporcare un solo attrezzo ;-D) od il classico mixer del vostro robot da cucina.

d) Sale, limone, aceto, senape, latte ecc ... si mettono prima e tutti insieme! Perché?

- Il sale ed un liquido acido, aceto o succo di limone, sono necessari nella maionese non solo per gli aspetti organolettici, ma, anche, perché contribuiscono a rendere più stabile l'emulsione: gli ioni, in soluzione nell'acqua, contribuiscono a rendere più saldi i legami elettrici dell'emulsionante.
- Il sale è opportuno metterlo subito, insieme al succo di limone o all'aceto, quando si emulsiona il latte di soia in modo che si sciogla e non crei problemi in una fase successiva.
- Il latte di soia contiene la lecitina (il nostro tensioattivo) e quindi ci serve dall'inizio.
- Il limone o l'aceto? .. si equivalgono per scopi e funzione ... scegliere l'uno o l'altro è solo una questione di preferenze e gusto.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- La senape ... come abbiamo visto prima ... aiuta anch'essa l'emulsione!
- Quindi mettiamo tutto insieme e cominciamo a miscelare ... poi, poco alla volta, a filo, aggiungiamo l'olio.

e) Il latte di soia deve essere freddo, da frigorifero. Perché?

Per fare venire bene la maionese, il latte di soia va usato molto freddo "in quanto la bassa temperatura crea legami ionici più forti e questo permette alla maionese di montare" subito! Da qualche altra parte, nell'infinito web, ho trovato precisato che questo è dovuto al fatto che le particelle di grasso, essendo leggermente cristallizzate, si spezzano con maggiore facilità ... !!

- Insomma: freddo è meglio!

Ed ora BASTA!**ECCO LA RICETTA DELLA MAIONESE**

Ravanello non ne può più di scienza e chimica!
E' giunto il momento di vedere la ricetta!

Facile e veloce ... basta non perdere di vista i consigli di poco fa e le sostituzioni possibili!

Tempo di preparazione: 2/3 minuti circa

- 50 ml di latte di soia bio NATURALE, NON DOLCIFICATO E NON ADDIZIONATO – freddo da frigorifero
- 1 pizzico di sale integrale (*)
- il succo di ½ limone oppure 1 C di aceto bio
- 1 c di senape (se gradita) bio
- 1 pizzico di curcuma bio per il colore
- dai 235 ai 265 ml di olio di mais o di girasole di prima spremitura bio

Mettere tutti gli ingredienti nel boccale del mixer o nel bicchiere del minipimer **TRANNE l'olio**, e far girare per mezzo minuto; aggiungere l'olio a filo, lentissimamente, mentre il robot continua ad andare. In un paio di minuti AL MASSIMO la maionese è pronta.

Si conserva in frigo per qualche giorno.
E vissero tutti felici e contenti. THE END



Poi, ma MOLTO POI, diciamo ... UN GIORNO, parleremo delle maionesi di avocado, di olive, di melanzane ... e perchè no quelle dolci??? Perchè se è tutto un gioco di emulsionanti

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook, [qui](#).



Legenda:

- 1 C equivale ad 1 cucchiaio
- 1 c ad un cucchiaino.

Fonte di notizie preziosissime per questo post sono state:

- sulla maionese **con** uova, il forum di Coquinaria, *thread* "Maionese ma perché?"
- sulla maionese **senza** uova, altri mille spunti web e cartacei.

(*) Finora Ravanello ha sempre e solo citato il sale integrale di Sicilia, poi, qualche giorno fa, leggeva un post della Neofrieda e ci ha trovato citato il sale integrale di Cervia. Beh ... in effetti, non se l'era minimamente calcolato finora, benché quello di Cervia sia più a "km 0" dell'altro, almeno per un Ravanello milanese!. Grazie Neofrieda: offri sempre spunti interessanti! E per chi vuole vedere quanto bel sale produciamo in Italia (altro che Himalaya!), eccovi il [link](#).

Caprino o formaggio di yogurt

27 venerdì gen 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Le basi](#), [Si mangia!](#)

Gnam, gnam ... eccoci di nuovo alle prese con una preparazione di base! Questo sì, che è un segreto da conoscere: **il miracolo dello yogurt scolato e la sua trasformazione in un formaggio veg, cremoso e ricco di fermenti**, una delizia per tutta la famiglia! Ed, ancora di più, una piacevole sorpresa per amici e parenti onnivori che rimarranno a BOCCA APERTA! Inoltre, questa è una buona notizia per gli amici intolleranti al lattosio o semplicemente sensibili al discorso "colesterolo" ... eh eh eh!.



E la realizzazione di questo formaggio com'è?

Veloce, semplicissima e di sicura riuscita ... sul serio, una ricetta che viene a tutti!

Lasciate spaziare la vostra immaginazione perchè qui stiamo parlando di un **FORMAGGINO DALLE MILLE ED UNA POSSIBILITA'**! Lo potete arricchire con erbe e spezie, presentandolo in versione "erborinata" con erba cipollina, un trito fresco di basilico od una spolverata di menta!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

E perchè no, con scalogno, timo, salvia, citronella, pepe, paprika, aneto, foglie di sedano, peperoni dolci o piccanti o cipollotti novelli.

E per le occasioni speciali?

Pensate che meraviglia se presentato tra due semisfere di pasta frolla, a guisa di "baci di dama" salati?

Se poi amate, come noi, i colori e le presentazioni ad effetto, riuscite ad immaginarlo su una tavolozza da pittore? Con macchie gialle (zafferano o curry), verde mela (basta una puntina di matcha) o rosa shocking (qualche goccia di succo di barbabietola) o ...

...



In estate, potremmo puntare sul classico, con un intramontabile piatto di pomodorini maturi, ripieni di formaggio e basilico, il tutto condito con un filo di olio EVO?

Oppure racchiudere il nostro caprino tra due dolci metà di fichi ed impreziosirlo con granella di noci?

E perchè non goderselo, in purezza, su una fetta di pane abbrustolito o di crackers e crostini o spalmato su degli ottimi taralli? Ed in versione calda su golose fette di polenta? E cotto in una quiche od in una torta salata? E perchè no, nella pastina di dado veg ... per gli amanti del genere "caprino-nella-pastina" è un trionfo assicurato!

Oppure oppure ... c'è sempre l'opzione dolce!!! Il nostro formaggio "caprino-non caprino" si può consumare a colazione o a merenda, lavorandolo a crema con malto e cannella, oppure con vaniglia in polvere e burro di mandorle, di nocciole, di pistacchi o con frutta secca frullata ... per gustarselo al cucchiaino. La texture sarà corposa, la palatabilità piacevolmente grassoccia, goduriosa e da sballo!



Si potrebbe, anche, servire composto a palline e ricoperto di granella di nocciola, gocce di cioccolato o farina di mandorle ed offerto ai nostri ospiti con pirottini colorati. Od, ancora, impiegarlo per una splendida veg-cheese-cake (a presto la ricetta ... per ora vi lasciamo solo una fotina!)? Bene ... mettete in moto la fantasia e non dimenticate di aggiornare Ravanello delle vostre idee! E' sempre tanto, ma tanto, Curioso!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ed ora, diamo inizio alle danze!

IL NOME DELLA NOSTRA CREATURA?

Ma come possiamo chiamare questo formaggio veg: "caprino", "labna" o "formaggino di yogurt"? Bella domanda! Tranquilli ... si fa solo della letteratura, perchè per farlo in casa, basta che acquistiamo dello yogurt già pronto e l'operazione netta per realizzare il caprino durerà 5 minuti! Allora, il nome possibile potrebbe essere:

- "**Caprino**", del resto nemmeno il caprino è un vero caprino, poichè è fatto con latte vaccino (e fermenti)! Sicchè, se Ravanello lo fa con latte di soia (e fermenti), nulla vieta di chiamarlo caprino ;-D. Il palato, in effetti, ci suggerisce che di caprino trattasi, per via della consistenza cremosa, della pasta molle e del leggero retrogusto acidino. Se ripensiamo alle caratteristiche organolettiche del caprino, qui le abbiamo tutte. Inoltre ci sono forti analogie nel procedimento di produzione che rimandano a lui: viene scaldato e mantenuto a temperature tiepide costanti per circa 24 ore con aggiunta di colture batteriche o fermenti; dopo la coagulazione si libera dal siero e si esegue la salatura ... che poi è, a grandissime linee, quello che facciamo noi autoproducendolo: latte, poi yogurth (37°-40° gradi ca), poi separazione dal siero e salatura;
- anche "**Labna**" andrebbe bene come nome: è infatti un tipico formaggio ottenuto da yogurt vaccino scolato; ingredienti e metodo sono quasi (-D) identici. Qualcuno ha scritto "It is criminally simple to make...all you need is good yogurt, some salt!" e come dargli torto!!! Persino in Messico è diffuso: "Strained yoghurt is called jocoque in Mexico. It was popularised by local producers of Lebanese origin and is widely popular in the country. The name jocoque is Nahuatl, and is also used for an indigenous cultured milk product similar to labneh". Vero, Bartolomea Vanzetti?? Il nostro, però, dovremmo chiamarlo Labna di soia ... ma non suona benissimo;
- e che dire di "**Formaggino di yogurt**"?

Beh ... *fate vobis!* Chiamatelo come vi piace di più! Qualsiasi sia il suo nome, è delizioso!

FACCIAMO ... IL FORMAGGIO !

I tempi necessari?

Ci vogliono solo **5 minuti** di durissimo lavoro: **aprite il vasetto di yogurt di soia e mettetelo a scolare. FINE DELLA RICETTA.**



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Però, poi, vi toccherà pazientare per almeno un giorno prima di mangiarlo. Tutto qui. Vediamo procedimento e materiale occorrente (*clikka sull'immagine per ingrandirla*):

TEMPI	INGREDIENTI	OCCORRENTE
5 min per fare il formaggio	500 gr di yogurth di sola bio (resa finale: 200 gr ca di formaggio)	1 garza o da medicazione o telo di etamina o di juta o di calicot o strofinaccio o pezzi di vecchie lenzuola o calzini o cencio della nonna o un bel pezzo di tela aida o ... usate quello che volete! L'importante che siano materie prime naturali (cotone o lino, con armatura a tela, e trama sottile) e non colorate.
1 giorno di attesa	1/2 limone bio spremuto	1 colino
o più giorni ... dipende dai gusti	1 pizzico di sale integrale	1 contenitore per raccogliere il siero

Mescolare lo yogurth con un pizzico di sale ed il succo di limone.

Munirsi di un piatto fondo e ricoprirlo con la garza.



Versare il tutto nella garza, chiudere e mettere a scolare in frigorifero: è importante **evitare che il fagottino di formaggino rimanga immerso nel suo latticello**. Dopo circa 8 ore avrà già perso gran parte del suo siero, ma se volete ottenere un prodotto più simile al formaggio, è opportuno farlo lavorare almeno 1 giorno, ma potete anche aspettare fino a 3. Una volta pronto, si conserva ancora per qualche giorno in frigorifero, ma si sa: più passa il tempo, più perderemo fermenti!

A noi la scelta. In linea teorica resiste anche 7/10 gg ma, in vista di un utilizzo così tardivo, è meglio coprirlo con olio EVO e conservarlo chiuso in un contenitore ermetico (*non dimenticate che, oltre ai fermenti dello yogurt, ci saranno i batteri del nostro frigo a fargli compagnia ;-D*).

Il risultato dopo 1 giorno di scoltura è comunque già ottimo; aspettando, però, sarete



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

ricompensati da diverse sfumature di gusto, molto, ma molto interessanti.

Ed, a parere di Ravello, molto più gustose.

Ecco come si presenta un giovane formaggio con 24 ore di vita. **Una volta pronto, non rimane che aromatizzarlo a piacere, partendo da sale ed olio ... fino ad arrivare alle mille varianti** già suggerite ed a quelle che saprete creare voi stessi.

Un paio di annotazioni sulla preparazione del formaggio:

- il limone dona un piacevole aroma, disinfetta ed aiuta la coagulazione;
- la ricetta si può realizzare anche senza limone, soprattutto se vogliamo poi utilizzarlo in versione dolce; avremo meno note acidule ed un gusto più morbido;
- il formaggio si può ottenere anche senza sale e limone: basterà scolare lo yogurt al naturale e condirlo in un secondo momento; così facendo, dovremmo allungare un poco i tempi di attesa, per ottenere la stessa consistenza semi-solida che sale e limone ci permettono di accelerare.
- gli aromi e le erbe si possono unire già in fase di pre-scolatura; se aggiunti subito, si amalgameranno meglio e doneranno al formaggio un gusto più deciso;
- si può lavorare anche yogurt aromatizzato (alla frutta, ad esempio) utilizzando lo stesso, semplicissimo, procedimento.

Ed ora che ne facciamo del liquido avanzato e della garza usata? Beh ... diamo il via al riciclo:

- il siero, si può bere così com'è (ottimo di primo mattino, a digiuno: è una carica di fermenti) e si può anche cucinare (però, così, i fermenti li uccidiamo) ;-)
- la garza si fa bollire in acqua e bicarbonato o acqua e aceto; una volta asciugata, la si ripone per futuri utilizzi.



E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook, [qui](#).



Scrigno di formaggio dolce ai mirtilli d'inverno

02 giovedì feb 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Beh, stavolta Ravanello ha voluto strafare con i titoloni! Ma era solo per rendere l'idea:

- di una cheesecake *non newyork style* (il formaggio non è cotto in forno, in parole povere),
- di una base *non biscottosa*, ma lavorata con i fiocchi di cereali e
- dei mirtilli che, d'inverno, si possono gustare sotto forma di marmellata oppure essiccati; per quelli freschi, preferiamo aspettare il momento giusto!



La preparazione è velocissima; cuoceremo solo la base della torta e tutto il resto verrà ultimato e montato a freddo. Abbiamo, però, bisogno di 2 gg di pazienza ... prima di gustare al meglio il nostro dolce "formaggioso"!

Preparazione: mettere a scolare 1 kg di yogurt di soia per almeno 1 giorno intero (per i dettagli, Ravanello vi rimanda alla mitica ricetta del caprino, che potete vedere [qui](#)) .



A noi Ravanelli, inoltre, era venuta un pò gola, sicchè ci siamo concessi una torta della domenica, golosa e cremosa al punto giusto, da offrire ad amici e parenti che poi, come sempre ... vi chiederanno il BIS e la ricetta!



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**Base della torta** (di ca 26 cm di diametro):

- 200 gr di fiocchi di cereali bio (avena od orzo)
- 100 gr di farina di tipo 2 bio
- 50 gr di farina di mandorle bianche bio
- 50 gr di olio di mais o di girasole o EVO delicato
- 100 gr malto di riso bio
- 50 ml latte di riso

Mischiare gli ingredienti secchi, unire i liquidi ed amalgamare bene il tutto. Versare in una teglia per crostata (con il centro concavo), precedentemente oleata ed infarinata, e cuocere in forno caldo a 180 ° per 20/25 minuti.

Per la copertura della torta:

- 1/2 vasetto di marmellata di mirtilli bio dolcificata con succo di mela o d'uva;
- crema dolce al formaggio, ottenuta mescolando lo yogurt sciolto con questi semplici ingredienti:
- 50 gr (o più) di farina di mandorle bio
- 50 gr (o più) di malto di riso bio
- qualche C di mirtilli bio essiccati

**PREPARAZIONE DELLA TORTA:**

Versare sulla crostata la marmellata di mirtilli e far riposare in frigorifero per qualche minuto: così la marmellata diventa bella soda e si evita di mischiarla al formaggio nella fase successiva. Nel frattempo amalgamare il formaggio con la farina di mandorle ed il malto.

Assaggiare e ... beh decidete voi se volete esagerare! Unire infine qualche mirtillo e stendere l'impasto ottenuto sopra alla marmellata. Livellare con un cucchiaino o con un leccapentola zigrinato o con una spatola. Decorare con un pò di mirtilli qua e là e lasciare riposare almeno 1 notte in frigorifero.



E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su Facebook! Clikka [qui!](#)



Polvere magica di agrumi

03 venerdì feb 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Le basi](#), [Si mangia!](#)

Oh che bello ritrovarvi, amici ravanelli!

Un piccolissimo *off topic*: da giorni Ravanello sta maldestramente litigando con wordpress. Molti *Email Followers* hanno perso la cheese cake postata ieri, sicché mi permetto di ri-presentarvela qui: [Scrigno di formaggio dolce ai mirtilli d'inverno](#).

Ma ora, bando alle ciance e corriamo a curiosare nella nuova preparazione di base che saprà ingentilire ed impreziosire molte vostre creazioni: **la polvere di agrumi**. L'idea me l'ha data lei, l'unica, insuperabile ♥♥♥.

Un'idea deliziosa per riciclare le bucce degli agrumi e per salvarle da un irrispettoso abbandono nel "sacchetto della pattumiera!". Abominiooooo! Prima o poi, diciamo più poi che prima, parleremo anche dei candidi (slurp!).



Ingredienti: bucce di limoni, arance, mandarini, cedri, chinotti, pompelmi, bergamotti, mandarini cinesi, ... **BIOLOGICI** e lavati per bene!

Un consiglio: questa preparazione non è da approcciare in modo ossessivo-scientifico andandosi a comprare, ad esempio, 5 kg di arance e sbucciandole fino a stramazze, ma piuttosto va affrontata con casuale ed incidentale disinvoltura.

Nel prossimo futuro, quando vi appresterete a mangiare un'arancia o starete per spremere un limone, dovrete solo ricordarvi:

- di lavarli per bene
- e di prelevare, con cura, la loro profumatissima buccia.



Per velocizzare il lavoro, conviene utilizzare un **pelapatate**: questo comune utensile ci permette di ottenere una buccia splendida, priva della "parte bianca" (decisamente amara) che donerebbe alla "polvere magica" delle note aromatiche non molto pregiate.

Foto: [qui!](#)

Man mano che recuperate bucce e buccette alla [qua-e-là-e-su-e-giù](#), riponetele in un cesto dove possano prendere aria e fingete di dimenticarvene. **Le bucce possono essere seccate in molti modi:**

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- a temperatura ambiente, ad esempio, se vivete nei nostri iper-riscaldati appartamenti cittadini. Vi occorreranno un paio di giorni;
- vicino ad una fonte di calore: termosifone, stufa, ...
- in forno, quando vi si presenti l'occasione di usarlo per altre ricette; riponete nel forno caldo, ma spento, tutte le bucce messe da parte e lasciatele lì almeno una notte;
- nell'essiccatore per chi preferisce l'opzione professionale: ed in questo caso il gioco è presto fatto! Non avete nemmeno bisogno di spiegazioni, vi basta il manuale delle istruzioni del vostro apparecchio!



Quando avrete accumulato una discreta quantità di bucce secche, tritatele o con un piccolo mixer o nel macinacaffè, riducendole in polvere fine.



Si conservano per un tempo infinito in barattoli di vetro ben chiusi.

La polvere è indicata per aromatizzare:

- salse ed intingoli,
- primi piatti,
- dolci,
- preparazioni agrodolci,
- prodotti lievitati,
- formaggi veg,
- e chi più ne ha, più ne metta!

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook! Clikka [qui](#)!

PPSS: ricevo dai commenti e riporto qui. Ci scrive Daria, di <http://www.goccedaria.it/>, che le bucce essicate possono essere conservate tal quali ed utilizzate per le tisane.

E mi sembra un'idea meravigliosissima grazie!



Ricotta di soia

17 venerdì feb 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Le basi](#), [Secondi](#), [Si mangia!](#)

Ciao a tutti, amici Ravanelli! Oggi continuiamo con le preparazioni di base ed andiamo a scoprire un **delizioso formaggio di soia: la ricotta**! Laddove la ricotta sia prodotta con latte vaccino, la vediamo trionfare nei testi classici della cucina italiana: è un formaggio dal sapore delicato che si presta a mille impieghi. In versione vegan, si realizza in un baleno, con del semplice latte di soia e qualche cucchiaino di aceto.



E', sul serio, assai simile per sapore e consistenza alla ricotta vaccina, sicché allo stesso modo può essere impiegata ... spazio alla fantasia od alla reinterpretazione della tradizione. Nulla vi è precluso, miei cari!

Questa sera, a cena, Ravanello l'ha gustata con un'emulsione di olio EVO ed aceto balsamico, rinforzata con un trito di erba cipollina e pomodorini secchi ... praticamente un orgasmo per il palato!



Ingredienti per ottenere una formaggella di ricotta di soia da 300 gr ca:

- 1 litro di latte di soia bio e naturale
- 1 pizzico di sale integrale
- 6/7 cucchiaini di acqua
- 2/3 cucchiaini di aceto di mele

Una parentesi IMPORTANTISSIMA sul latte di soia adatto per fare la ricotta:

- se lo autoproducete, non aggiungete niente, oltre all'acqua ed alla soia;
- se, invece, preferite del latte di soia acquistato, assicuratevi che sia prodotto soltanto con "acqua" e "soia" e **NULLA PIÙ** (mi raccomando: **il latte deve essere senza** sale o zucchero, non addizionato, insomma naturale, altrimenti rischierete che la vostra ricotta non cagli affatto).



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

In rete trovate moltissime ricette di splendide ricottine vegetali: molte prevedono l'impiego di più aceto (spesso 5 C per lt di latte di soia) e quindi richiedono, anche, una successiva "sciacquatura" sotto l'acqua corrente (*operazione che si rende necessaria per eliminare l'eccesso di sapore acido che l'aceto conferisce al formaggio*). Noi preferiamo proporvi questa versione che tecnicamente si avvicina a quella della produzione del tofu (*dove il nigari viene fatto sciogliere nell'acqua calda per ingentilirne il sapore*) e che suggerisce l'impiego di aceti più "rotondi" e "morbidi" (mele o riso, ad esempio), in quantità molto più discrete (2 o, al massimo, 3 C per litro). In questo modo il retogusto di aceto sparirà completamente, senza difficoltà ulteriori nella realizzazione.

Ormai lo sapete ... Ravanello ama ciò che è semplice e facile per tutti!

ECCO COME FARE LA RICOTTA DI SOIA IN 5 MINUTI!

Prendete due pentole: in una verserete il latte di soia, mentre in un bricco piccolino metterete acqua e aceto. Ponete entrambe sul fuoco e portate i liquidi a bollore.



Acqua e aceto, viste le ridottissime quantità, boliranno in un attimo: abbassate il fuocherello e fate sobbollire, mentre aspettate che il latte di soia raggiunga il suo punto di bollitura. Appena il latte di soia bolle, spegnete il fuoco e versate nella pentola la soluzione di acqua ed aceto: et voilà! Date una veloce rimestata e godetevi lo spettacolo: la ricotta si caglierà subitissimo e, sotto il vostro sguardo sorpreso, si formeranno i caratteristici fiocchi!

E voi sarete felici e soddisfatti ;-D

A questo punto potete aggiustare di sale e chiudere con un coperchio, lasciando riposare la ricotta per almeno un'oretta o aspettando che la pentola ritorni a temperatura ambiente. Mettete infine la ricotta **in forma**, ossia versate tutto il contenuto della pentola:



- in una fuscella da formaggio di plastica (le potete recuperare in qualche supermercato o bancarelle di formaggi; ne buttano via decine ogni giorno) o di paglia (io uso questa, di paglia semplice; poi la faccio bollire in acqua ed aceto e la lascio asciugare all'aria aperta; d'inverno l'operazione non è semplicissima: meglio riservare questa opzione per l'estate e far asciugare la fuscella alla luce del sole)



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- oppure in un semplicissimo colino



e mettete a colare la ricotta per un giorno; come per il caprino o formaggio di yogurt, potete anche aumentare il tempo di riposo, fino a 2 o 3 giorni: cambieranno le consistenze, la ricotta si farà più compatta ed anche gli aromi giocheranno. E voi ... giocate liberamente ...

Potete gustare la vostra spettacolare ricotta al naturale, con un goccio d'olio e sale oppure impiegarla come meglio credete.



E veniamo alla domanda di riserva: ed il liquido che avanza? Usatelo per cucinare, per diluire salse, per il pane ... ricordate solo che è leggermente acidulato e salato.

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso.

PS: ringrazio di cuore Emy, da Londra, e Comix, dalla nebbiosa campagna milanese, per il decisivo dis-contributo alla stesura di questo post! Vi bacio

Se l'insalata russa ...

28 martedì feb 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#), [Si mangia!](#)

Quando alle feste "comandate" Ravanello viene, suo malgrado, vessato dal suono delle lingue termofuse di variopinti *food tray*, entro cui agonizzano emulsioni spacciate per "insalata russa" e quando il roboante parentame, sempre generoso di suppletive afflizioni, va in *loop* con la nenia di lodi e riguardi per quel sottoprodotto dei banchi "tutto pronto" della GDO o di gastronomie uscite da una pellicola di Zack Snyder o di Wes Craven ... Ravanello che fa?



arghhhhhhhhh !!!!



sgrunfffff !!!! ffff !!!!

Mentre il parentame, belante apprezzamenti, si persuade e suggestiona a vicenda di inesistenti bontà, e mentre l'insalata "russa" (*fortuna sua che è incosciente e continua a russare beata*), Ravanello ripete in testa mantra alfanumerici privi di significato alcuno e sostiene, al contempo, annuizioni cordiali e risate di assenso in risposta al florilegio di cazzate sparate a raffica sul conto di una roba che (diciamocelo senza pudori) ha un colore giallo-piscio, un aflore di uovo mummificato ed una lista di ingredienti sospetti che non serve la CIA per capire che un viaggio senza ritorno nella colonna di scarico del vostro WC sarebbe cosa buona e giusta. Peccato solo per l'inquinamento!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Beh, su una cosa Ravanello non ha dubbi: quella roba non è insalata russa ... l'unica cosa che russa è la cultura culinaria degli astanti, le cui papille gustative, beneficiando di una fortuita manovra fiscale, sono in prepensionamento da decenni.

ED ALLORA VI PREGO, VI SCONGIURO! FACCIAMOLA A CASA L'INSALATA RUSSA!!

E' un piatto semplice semplice, di sola maionese, arricchito da due patate in croce con un'idea di carote e piselli ... e che ce vò?



Insalata (alla) russa: La voce italiana che indica un "particolare tipo di antipasto a base di sottaceti, verdure e maionese" è documentata per la prima volta nel dizionario del Panzini (1908) ed è da considerarsi un calco del francese salade russe attestato a partire dal 1877: come tale, la voce fu rifiutata dai puristi, ma riuscì comunque a diffondersi ampiamente nell'uso. Non sono chiari i motivi per i quali a questo particolare piatto venga attribuita un'origine russa: pare che un tipo di preparazione analoga all'insalata russa fosse nota in precedenza, almeno in area italiana, come 'insalata alla genovese', ma manca al momento una ricerca specifica e la documentazione relativa. Molto spesso, del resto, i nomi di piatti assumono determinazioni d'origine del tutto fantasiose o comunque prive di riscontri storici: in Francia ad esempio il 'génois' (genovese), tanto per rimanere in argomento, è un biscottino sottile di pasta frolla farcito con confettura, preferibilmente di ciliegie o fragole, e questo tipo di dolce sembra totalmente assente dalla tradizione ligure." da [La Civiltà della Forchetta](#), [link here](#).



Ingredienti:

- [maionese veg](#) ca 300 gr
- 2 patate bio di media grandezza
- 2 carote bio e pari peso di piselli bio (freschi o congelati)
- sale integrale bio qb
- pepe o peperoncino a piacere

Munirsi di una pentola di acqua leggermente salata e portare al bollore. Pelare patate e carote e, quando l'acqua bolle, versarle nella pentola. Dopo 15 minuti, tastare le carote con una forchetta; se questa penetra senza difficoltà, le carote sono pronte. Prelevarle dall'acqua e metterle a raffreddare. Unire alle patate, i piselli e continuare a cuocere per altri 15 minuti. Verificare a questo punto il grado di cottura delle patate, sempre con i rebbi di una forchetta; se anche queste son pronte, scolare il tutto e mettere a raffreddare, avendo cura di conservare il brodo vegetale per altri utilizzi.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Tagliare patate e carote a dadi o dadini, a seconda dei gusti ed amalgamare alla maionese: salare e pepare a piacere.

Et voilà ... l'insalata russa è pronta!
E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su Facebook, [qui](#)!

Sacher per Eugenio Finardi

05 lunedì mar 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Ravanello aveva deciso di non pubblicare più torte con il cioccolato, ma oggi si è dovuto rimangiare la promessa a causa di un'occasione specialissima: festeggiare la finale di Eugenio Finardi al Festival di Sanremo 2012.



Sì, incredibile, ma vero, Ravanello conosce Eugenio, complice un semplice, delizioso e fortuito caso del destino e, proprio in omaggio ai giochi del fato, ha potuto deliziarlo con la sua *modestamente-buonissima* Sacher Veg.

Che ve lo dico a fare? **Eugenio ha chiesto il bis!**

Ed ora, il bis lo chiedo io a lui ... Eugenio: canta, canta ancora per noi, "E tu lo chiami Dio"! 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵

*... Ma la terra si ferma
Appena mi rendo conto
Di avere perso la metà del tempo
E quello che mi resta è di trovare
un senso*



*Ma tu, sembri ridere di me,
Sembri ridere di me
E tu lo chiami Dio
Io non do mai nomi
A cose più grandi di me ...*

La ricetta originale di questa spettacolare Sacher vegan è dello [Chef Gianfranco Berton](#) (che ha, anche, l'indiscusso merito di essere il padre biologico di Pasta Madre Persefone) e Ravanello, *more solito*, l'ha modificata a suo gusto e sentire.

Il risultato finale?
Degno delle occasioni speciali!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ed una finale a Sanremo cosa vi sembra? Eugenio, sei stato meraviglioso, lirico e potente ... e ti lascio qui anche un dolce abbraccio alla piccola violinista che, nell'esibizione di ieri sera, era splendida.

Ingredienti per la copertura e la farcitura:

- 150 gr di cioccolato fondente extra bio (meglio se dolcificato con malto)
- 1 vasetto di confettura di albicocca bio e dolcificata con succo di mela o d'uva

Ingredienti per la torta:

- 2 T di farina di tipo 2 bio
- 1 T di cacao amaro bio
- 1 T di malto di riso bio
- 1 T di latte di riso bio
- 1/2 T di olio di semi di girasole deodorato bio
- 1/2 T di succo di mela bio
- 1 e 1/2 bustina di cremortartaro bio
- 2 pizzichi di sale integrale

Per la torta: unire tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e mescolare bene. In un'altra ciotola emulsionare le parti liquide ed amalgamare bene il tutto. Versare in una tortiera rotonda di 24/26 cm, precedentemente unta ed infarinata.

Cuocere per gradi:

- informando dapprima a 140 gradi, in forno caldo, per 25 minuti e
- poi alzare la temperatura a 160 gradi e cuocere per altri 20 minuti.

Verificare con uno stuzzicadenti la cottura: se esce asciutto, la torta è pronta, altrimenti, ultimare la cottura a 180 gradi per altri 5 minuti. Lasciare raffreddare la torta su di una gratella per dolci. Una volta fredda, dividerla in due metà, con un bel coltello affilato e con molta leggerezza, e spalmare con la confettura di albicocche. Richiudere.

Per la copertura della torta, sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente e spalmarlo sulla torta. Lasciare riposare in frigo per almeno un giorno.

E, resta inteso, questa Sacher si gusta con Eugenio a tutto volume ...

Come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#). ;-D

Legenda: T sta per Tazza e corrisponde a ca 200 gr.





Involtini di verza

06 martedì mar 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Le basi](#), [Secondi](#)

Cari tutti, bentrovati! Oggi vi presento gli involtini di verza, un goloso secondo, ma anche un'ottima idea per riciclare cereali avanzati.

L'involentino è una preparazione sempre stuzzicante, estremamente versatile e che permette di far fuori avanzi che non vi va più di consumare nei consueti modi.

L'esecuzione è sempre semplice e veloce, ma per ottenere un risultato ottimale, è bene seguire alcuni trucchetti.

Quello che vi voglio evitare è di ottenere involtini acquosi oppure disfatti (cosa che, ahimè, capita anche al ristorante!).



I nostri involtini saranno turgidi, compatti senza essere legati con alcunchè (nemmeno con fili di erba cipollina o stecche da spiedo) ed al contempo risulteranno morbidi e golosi.

Potete proporre gli involtini di verza come secondo piatto, con un bel contorno di verdure saltate e colorate.

Ed ora procediamo!

Ingredienti per 4 persone (ca 3 involtini a testa):

- 1 verza media bio
- ca 400 gr di cereale cotto bio (nel nostro caso quinoa)
- 1 porro bio
- 1 o 2 C di lievito alimentare bio
- pan grattato integrale bio
- qualche C di semi di girasole, sesamo o altro a piacere
- olio EVO bio
- sale integrale
- 200 gr di passata di pomodoro bio

Prelevare 12/15 foglie di verza intere e tenere da parte. Tagliare a julienne la restante verza.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Portare a bollire una pentola di acqua salata e tuffarci le foglie di verza, 3/4 alla volta, facendole bollire per un massimo di 3 minuti. Riporle su un piatto e procedere fino ad esaurimento.

Strizzare le foglie con cura, per evitare che gli involtini risultino "acquosi", e stenderle. Incidere nel centro le nervature più grosse per facilitare l'operazione di arrotolamento dell'involentino.



Nel frattempo preparare un soffritto con il porro ed adagiarvi la verza tagliata a julienne; saltare per pochi minuti ed insaporire a piacere. Aggiungere il cereale scelto (nel nostro caso la quinoa) e legare con pangrattato e lievito; arricchire, infine, con i semi. Far raffreddare completamente.

Con le mani, modellare delle polpette di ripieno, compattandole un poco e depositare sulle foglie di verza.

Arrotolare le foglie, partendo dalla costola centrale, e poi chiudere a pacchetto le ali esterne.

Per assicurare una buona tenuta all'involentino ed evitare che in fase di cottura si apra o si disfi, usare ancora le MANI: schiacciare l'involentino nel palmo della mano in modo da far aderire meglio il ripieno al suo involucro. Come vedete nella foto, l'involentino tiene e sta insieme senza bisogno di nessuna stampella. ;-D



Ora non ci resta che cuocere gli involtini.

Le possibilità sono diverse: in pentola, su un letto di buon sugo, spolverizzati di pan grattato e qualche cucchiaino di lievito, con un filo di olio EVO; li faremo cuocere a fuoco dolce, con coperchio chiuso, per una ventina di minuti. Oppure si possono passare al forno su un letto di besciamella veg, e di nuovo ricoperti di besciamella e di grana vegan.

In questo caso, andranno cotti a 200 gradi, per circa 20 minuti, e poi gratinati leggermente sotto il grill per una golosa crosticina.



In poche parole, gli involtini di verza sono buonissimi ed anche i bimbi sapranno apprezzarli.

Per i grandi intenditori, la festa è assicurata.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Gnocchi alla romana

09 venerdì mar 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Ciao, ciao Amici Ravanelli!

Qualche giorno fa Margherita, una bella mamma veg*, mi chiedeva lumi sulla ricetta dei gnocchi alla romana in versione cruelty free. Ed ecco che mi tornava la voglia di un piatto che, qui a casa, è sempre apprezzatissimo. Armato quindi degli ingredienti necessari e di una buona dose di appetito creativo, ecco che Ravello ...



INGREDIENTI per 4 PERSONE – COTTURA DEL SEMOLINO:

- 200 gr di semolino bio
- 1 litro di latte di soia bio
- 50 gr di farina di mandorle (ossia mandorle tritate fini)
- qualche C di lievito alimentare (facoltativo)
- 3 C di olio EVO di prima spremitura
- sale integrale qb



Portare a bollore tutti gli ingredienti, tranne il semolino. Quando il latte bolle, versare il semolino a pioggia, mescolando con una frusta. Lasciare che il semolino cuocia per qualche minuto e spegnere quando vedrete il semolino addensato.

Stendere tutto il semolino in una teglia (lo spessore ottimale è di 2 cm circa, per avere degli gnocchi corposi e mordibili), livellare e fare raffreddare.

Accendere il forno a 180° e preparare il mix per la *crosticina* del semolino.



INGREDIENTI DELLA GRATINATURA:

- 50 gr di mandorle bianche bio tritate grossolanamente
- 50 gr di pan grattato integrale di pasta madre
- qualche C di lievito alimentare bio (facoltativo)
- qualche C di semi di girasole e di lino (o altri a piacere)
- 1 C di mix di spezie (origano, rosmarino, salvia)
- sale integrale qb
- OPZIONALE: 100 gr di burro di soia, meglio se autoprodotta; da aggiungere se cercate degli gnocchi di semolino avvolti in un goloso strato cremoso (poi, però, non lamentatevi delle calorie!). Potete optare, anche, per della besciamella veg, aumentando però le dosi a 200 gr, per avere lo stesso effetto di scioglievolezza.

Mischiare tutti gli ingredienti secchi (senza il burro o la besciamella) e tenere da parte.

PROCEDIMENTO PER MONTARE GLI GNOCCHI ALLA ROMANA



Rivestire una teglia di carta da forno; con un taglia biscotti della forma preferita, sagomare il semolino.

Disporre ordinatamente le formine di semolino nella teglia.

Se avete optato per la versione con burro o besciamella, mettetene 1 C sopra ogni gnocchetto e poi procedete con il mix della gratinatura, sempre 1 C sopra ogni gnocchetto di semolino.

Innaffiate con un pò di olio EVO ed infornate per 30 minuti. Spegnete il forno e passate la teglia, per qualche fuggevole attimo, sotto il grill.

Gustate gli gnocchi caldi, per una coccola assicurata, ed accompagnate con un buon contorno di verdure di stagione appena saltate.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Legenda: C sta per cucchiaino!





Piccole geometrie di nocciole e fichi

19 lunedì mar 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Ciao a tutti! Le feste si avvicinano ed ecco un'idea veloce, veloce per dolcetti ad effetto: potete impiegarli per le sane e corroboranti merende dei piccoli oppure offrirli per le cene delle feste!

L'ispirazione me l'ha data Maddalena, autrice, tra le mille cose, di questo [bel sito](#).

Come consuetudine di Ravanello, la ricetta è facile e sfiziosa; il mio consiglio è quello di realizzare i dolcetti insieme ai vostri pupi che potranno sbizzarrirsi nel modellare forme, colori e coperture a piacimento ... con un occhio vigile sulla scelta degli ingredienti ... quindi, please, niente prodotti industriali come codette fluo multicolor o palline argentate eh?!



INGREDIENTI per ca 30 piccole geometrie:

- 250 gr di nocciole tostate bio
- 150 gr di fichi secchi bio

Per decorare:

- carrube in polvere bio
- semi di sesamo bio
- cocco rapè bio
- Altre idee? usando la [polvere magica di agrumi](#) otterremo delle bellissime sfere arancioni, oppure verdi se impieghiamo menta essicata in polvere o the matcha. Per cubotti variegati, possiamo puntare su mix di semi di girasole, papavero e zucca o ... possiamo prendere libera ispirazione da quello che ci offre la nostra dispensa!

PROCEDIMENTO:



Tagliare grossolanamente i fichi secchi e levare i piccioli; tritare nocciole e fichi fino a quando avrete una pasta granulosa, ma soda e modellabile. Potete eventualmente aggiungere un goccio d'acqua, qualora l'impasto vi sembrasse troppo asciutto (ma è piuttosto improbabile, a meno che i vostri fichi non siano mummificati, eh?).

Con le mani, formare palline, cubi, triangoli e ricoprirli con semi di sesamo, polvere di carrube, cocco rapè o quant'altro di vostro gradimento.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Servire in pirottini colorati.

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook! Clikka [qui](#)!

NoccioTorta ... o NoccioMuffin

27 martedì mar 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Le basi](#), [Si mangia!](#)

Questa ricetta è un *must* del Ravello: il sapore ed il profumo di nocciola tostata vi conquisteranno. Dopo la torta al cioccolato (leggasi ... impasto base della Sacher), questa volta vi propongo la classica dolcezza da colazione o da merenda rinforzata dove sia desiderato un dolce soffice e morbido, dalla fragranza inebriante e dal sapore ... *noccioloso*!

Veniamo alle doverose citazioni. La ricetta originale è dello Chef Giovanni Allegro con una piccola modifica di Ravello che ha deciso di lasciare le uova previste alle legittime proprietarie. Il risultato finale, con questa simpatica sottrazione, è persino più buono ...



INGREDIENTI:

- 200 gr di farina bio di tipo 2
- 200 gr di farina di nocciole tostate bio (ossia nocciole tritate fini)
- 200 gr di malto di riso bio
- 100 gr di latte di soia bio
- 2 C di olio EVO bio
- 2 C di crema di nocciole bio
- 1 bustina di cremor tartaro bio
- 1 pizzico di sale integrale
- per decorare: granella di nocciole o nocciole tostate intere

PROCEDIMENTO:

Mischiare gli ingredienti secchi e poi quelli liquidi ed amalgamare.

Se volete fare una NoccioTorta, versate l'impasto in una teglia di ca 24 cm, precedente oleata ed infarinata. Cospargete di nocciole intere o di granella e cuocete a 180° per 30 minuti.

Se, invece, volete realizzare dei NoccioMuffin, cuoceteli per ca 20 minuti.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Et voilà! Abbiamo deciso di mettere questo impasto nelle ricettine di base, perchè si presta benissimo ad essere apprezzato in purezza (ed è spaziale!) o arricchito come vi suggerisce la fantasia e ... prestissimo, vi proporremo una squisita versione estiva.

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook! Clikka [qui](#)!

Spätzle di lino ed erbette

29 giovedì mar 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Ed ecco una nuova ricetta nata da una golosa suggestione. Ravanello si è fatto prendere per la gola e, dopo un veloce giro in cucina (da cui è uscito sconfitto: possibile che quando servano gli ingredienti giusti, non ci sono mai?), ha creato questi Spätzle poveri, semplici, improvvisati e deliziosi.

Prima di spiegarvi la ricetta, ci vuole la dedica: questo post è per la bella Barbara, conosciuta mentre Ravanello cucinava a Cascina Rosa ed allorquando la stessa suggeriva, ad un'altra commensale sua dirimpettaia, una visita ad un bel blog di cucina dal nome così lieve ... "ravanellocurioso"! Capirete la felicità di Ravanello quando l'ha sentita ...



Ed ora, ai fornelli.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 300 gr di farina bio integrale
- 150 gr di farina bio di semi di lino
- 100 gr di latte di soia bio (o più, se necessario)
- 300/400 grammi di erbette saltate in padella
- 1 pizzico di sale integrale
- noce moscata e pepe se graditi

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**PER IL CONDIMENTO:**

- panna vegetale bio ca. 200 gr
- qualche fogliolina di salvia bio
- sale integrale qb



PREPARARE GLI SPATZLE: frullate la verdura, fino a ridurla in purea. Aggiungete le farine, il sale, il pepe e la noce moscata e mescolate bene; pian piano aggiungete un pò di latte di soia, fino a quando il composto risulti morbido. Fatene una palla e mettetela a riposare per almeno un'ora. Ora ... occorre cercare una soluzione creativa per realizzare gli Spätzle. O avete questa bella caccavella [qui super-professional](#), oppure vi dovete sbizzarrire: potete usare una grattuggia da cucina come la mia (la vedete in foto), oppure uno schiacciapatate [come questo](#) oppure ... potete sempre fare affidamento sulle vostre uniche ed inimitabili mani: con esse si ricavano delle "bisce" di impasto, ci si posiziona sopra la pentola d'acqua e, man mano, si staccano pezzetti da buttare direttamente nell'acqua bollente.



Il bello degli Spätzle è che hanno una forma decisamente irregolare e non richiedono alcun tipo di precisione.

PREPARARE IL CONDIMENTO: mettere sul fuoco un goccio d'olio e far insaporire un poco la salvia; aggiungere tutta la panna, salare a gusto e spegnere subito. In questo modo la panna rimane fluida e non si rapprende subito.



CUOCERE GLI SPATZLE: Far bollire abbondante acqua salata e buttarvi gli Spätzle; appena vengono a galla, raccoglierli con una schiumarola e metterli nella pentola con la panna (non serve essere maniacali nella scolatura ... un pò di acqua aiuta e migliora la cremosità!). Ripetere l'operazione fino alla fine.

A questo punto riaccendere il fuoco e girare accuratamente la pasta, avendo cura di amalgamare bene il tutto.

Impiattare e spolverare con un pò di noce moscata e pepe nero appena macinati.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).





Pastiera NapoVegana

03 martedì apr 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Eccoci con la mitica Pastiera. Che ve lo dico a fare? Con questa farete un figurone! Posso affermare senza timore che, in casa Ravanella, è stato il migliore dolce mai realizzato nella storia. Mi scuso, sin da subito, per la foto, ma è l'unica testimonianza rimasta della fu-Pastiera mangiata dai Ravanelli lo scorso anno.



La pastiera napoletana (o più semplicemente pastiera) è un dolce tipico del periodo pasquale, uno dei capisaldi della cucina napoletana, che ha anche avuto il riconoscimento di prodotto agroalimentare tradizionale campano.

Màngiat sta pastiera, e ncopp' a posta – dimme cumm'era: aspetto na' risposta. – Che sarà certamente: Oj mamma mia! – Chest nunn'è nu dolce: è na' poesia!

I Sacri Testi dicono che **va preparata con 3 giorni di anticipo**. Ed io eseguo alla lettera!

Ingredienti per la frolla, per una tortiera di 26 cm di diametro, con il **bordo alto**:

- 1 T di farina integrale bio
- 1 T di farina di tipo 2 bio
- 1 T di farina di tipo 0 bio
- 1/2 T di olio di girasole bio (meglio se deodorato)
- 1/3 T di latte di riso bio
- 1/2 T di malto di riso bio
- 1 pizz. di sale integrale

Ingredienti per la farcia:

- 400 gr di grano integrale cotto bio
- 600 gr di Ricotta Ravanella
- 1 T di latte di riso bio
- 1 T di malto di riso bio
- 1 C di acqua di fiori d'arancio
- 1 C di polvere magica di agrumi bio
- 1 scorza di limone bio
- 50 gr di cedro candito e 50 di arancia candita (meglio se autoprodotti con malto!) – se i canditi non vi piacciono, potete utilizzare uvetta secca bio
- 1 c di vaniglia in polvere bio
- 2 cucchiaini di amido di mais bio

PROCEDIMENTO PER LA FROLLA: unire gli ingredienti secchi e mescolare; a parte emulsionare tutti gli ingredienti liquidi ed aggiungerli, poco alla volta, a quelli secchi. Lavorare con le mani, velocemente, e formare una palla. Mettere a riposare in frigo o in luogo fresco, mentre prepariamo il ripieno.

ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

PROCEDIMENTO PER LA FARCIA: in una pentola d'acciaio, con un bel doppio o triplo fondo, unire il latte di riso ed il grano e far cuocere una quindicina di minuti a fuoco basso; il grano assorbirà in buona parte il latte aggiunto. Spegnerne il fuoco.

A parte amalgamare bene il malto con la ricotta, l'amido e le essenze (vaniglia, acqua di arancia, polvere di agrumi e scorza di limone); unire al grano in pentola, insieme all'amido e far cuocere per qualche altro minuto. Spegnerne il fuoco, incorporare canditi o altra frutta secca a vostra scelta e far raffreddare completamente.

Accendere il forno a 180 gradi.

MONTARE LA PASTIERA: oliare e infarinare la tortiera e stendere 3/4 dell'impasto, avendo cura di rialzare il bordo al massimo. Versarvi dentro tutta la farcia di grano e ricotta. Fare le strisce, lunghe come il diametro della teglia e larghe circa 2 cm (per stendere la base e fare le strisce, vi invito a [vedere queste immagini](#) molto chiare).

Infornare a forno caldo e cuocere finché la parte superiore è dorata; ci vorranno 45 minuti/1 ora almeno, a seconda della potenza del forno; teniamo in conto il fatto che il ripieno è già cotto, quindi deve solo asciugarsi un poco, mentre è invece importante che la crosta sia bella dorata e croccante.

La pastiera va preparata con qualche giorno di anticipo (**di regola 3 giorni PRIMA**) per permettere a tutti gli aromi di amalgamarsi in un unico inconfondibile sapore e per far sì che il dolce assuma la giusta compattezza: **essendo un dolce napoletano tipico del periodo pasquale, viene preparato dalle massaie partenopee il giovedì o il venerdì santo per far sì che la domenica, giorno di Pasqua, la Pastiera dia il meglio di sé.**

PICCOLA DIGRESSIONE SUI CANDITI (per la foto, link at wikipedia!): *Se non amate il gusto dei canditi, oppure li amate tanto, ma trovate disgustosi quelli "pronti" nelle bustine di plastica oppure proprio non li avete in casa ... beh potete sostituirli con pari quantità di uvetta secca ed albicocche secche che avrete cura di tagliare a dadini. La pastiera ne risentirà un pochetto ... ma tanto ... se ci piace, non facciamo peccato!*

Oggigiorno è impossibile trovare candidi pronti preparati con il malto (**sono però desiderosa di essere mentita su questa affermazione**), mentre quelli "optical color" in vendita nei supermercati sono candidi direttamente con lo sciroppo di glucosio o con quello di glucosio-fruttosio (praticamente orrore e perversione allo stato puro!).

Se, infatti, Ravanello dovesse trovarsi costretto a scegliere tra zucchero bianco e sciroppo di glucosio, sceglierebbe il male minore: ossia il primo; se però solo l'idea vi fa spavento (ed avete tutta la mia comprensione) o rintracciate un buon spacciatore di canditi oppure potete autoprodurli con il malto: io l'ho fatto in un paio di occasioni e posso dirvi che la fatica è molto, molto ridotta, ma i giorni necessari per realizzare questa prelibatezza sono molto, ma molto "tanti" (al pari della soddisfazione finale!). Fate vobis ... se vi va, qui vi metto un [bel link](#) per farli in casa: Ravanello sostituisce il miele con il malto.



ravanellocurioso ~ *Chef Anarco Vegan*

Questa e la precedente sono due foto realizzate sul tavolo d'acciaio di una qualche cucina professionale, durante una qualche lezione!

Se la memoria non mi inganna, le foto le ha fatte la mia cara Neofrieda: ve lo mostro, con la doverosa citazione, per farvi vedere un altro risultato di Pastiera NapoVegana!

Ed ora voglio finire con due GIGANTI ringraziamenti a chi mi ha fatto trovare graditissime sorprese nell'uovo:

- Un grazie ed un abbraccio a Francesca Lorenzoni per avermi assegnato il 1° Premio del Contest RICETTE LOW COST!
- Un grazie ed un abbraccio bis a Maria Clelia per avermi assegnato il 2° Premio del Contest NON ROMPETE LE UOVA!

A tutti gli amici Ravanelli, una grande augurio di Buona Pasqua!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook.

Fuerteventura adorata ...

11 mercoledì apr 2012

Posted by ravanellocurioso in Cosa dicono nel mondo?

La famiglia Ravanella sta concludendo una settimana di incantato e meritatissimo riposo nell'amata Fuerteventura.

L'isola è la quintessenza della natura selvaggia e non addomesticata, tempestata di spiagge che virano dal bianco candido



... delle dune sciolte nel mare al nero pece degli arenili lavici, il tutto condito da voli low cost, sistemazioni ottime (in casette con cucina) che costano meno di un qualsiasi campeggio italiano e permettono al vegan on the road di sopravvivere e godere della propria arte culinaria.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Ma, come sempre, c'è un PERO': e p p p e r ò **quando si mangia in compagnia al ristorante?**

Beh, per il vegano, la cerchia delle opzioni si restringe. Da ben due anni il Ravello non tornava in questi ameni luoghi e, per la prima volta in vita sua, vi rimetteva piede da vegano. Sicchè, dopo un primo momento di *empasse*, il **Ravanellochemaisiperded'animo** ha cominciato a selezionare creativamente tra le delizie culinarie

dei suoi ricordi, giungendo a siffatte conclusioni: di **papas arrugadas con il mojo rojo y verde** si può vivere in eterno e lo stesso dicasi per le mille ed una sorprese del fantastico **gofio**,



dall'impiego praticamente ILLIMITATO. Poi ci si può destreggiare tra **potaje de berros, potaje de coles, potaje de lentejas al estilo canario, puchero, caldo de papas o de millo.**

Per colazione l'accoppiata **tè di tila, platano canario** e qualche fetta di pane integrale con delizioso **miel de palma** (che, come dice la parola, **NON è un miele!** ah ah ah !!!), ti rimette al mondo per i secoli a venire ...



(PER LE FOTO E LE RICETTE: *clikka sull'immagine e verrai re-indirizzato al sito proprietario*).

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**SI MA ... E' TUTTO QUI? Patate, minestrine, zuppette e rimedi della nonna?**

Beh, se il ciel ti aiuta e sulla tua strada conosci un eccellente ristoratore italiano disposto a venire a patti con un Ravanello vegano, allora ...

Signori e amici Ravanelli, ode al mitico Signor Rufino che, alla simpatica età di 70 anni, è giunto a Fuerteventura per aprire un ristorante italiano, dove, **ANCHE PER I VEGAN**, è possibile fare un pranzo completo e gustoso (e non mangiarsi le solite tristi ed insipide insalate che sanno di acqua!), di ottima qualità e di grande, grande soddisfazione per la panza e l'appetito vacanziero (che si sa, con l'aria del mare, triplica!).



Il tutto accomodati sulla terrazza di un faro, vista mare, sorseggiando un ottimo bicchiere di vino bianco e godendosi il colorato incanto del tramonto ... beh!

Che volete di più dalla vita?

Vista la grande disponibilità incontrata, Ravanello è anche riuscito ad entrare in cucina e ad avere le ricette dei piatti dal Rufino in persona.

Ecco, quindi, alcune proposte che benediranno le ormai prossime calde giornate d'estate: **triplice antipasto** con bruschetta italianissima aglio-olio-pomodoro, **pimiento de padròn** e **gaspacho** ... e come piatto forte, la **paella vegan**!



Il tutto accompagnato da una buona bottiglia di bianco freschissimo (anche se io, non disdegno affatto la birra ghiacciata!).

Pimiento de Padròn Rufino:

- pimiento a volontà
- olio EVO per friggere
- sale grosso

Friggere i *pimiento* per qualche attimo, fino a quando la pellicina avrà fatto delle piccole bollicine. Servire caldi, spolverati – appena – con *sale grosso*.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**Gaspacho di Rufino:**

- peperoni verdi e rossi
- pepino (ossia cetriolo!)
- sedano
- olio EVO e sale integrale

Frullare tutte le verdure a crudo con un pizzico di sale. Condire con un velo di olio EVO e servire con qualche fetta di pane tostato.

**Paella vegan alla Rufino's style:**

- riso **tostato** in padella con un filo d'olio
- spicchi d'aglio
- cipolla
- peperoni
- funghi e piselli freschi o congelati
- carote
- caldo de verdura (brodo di verdura) già salato
- zafferano o curcuma
- olio EVO
- sale, pepe, prezzemolo qb
- **arance e limoni per decorare**



PROCEDIMENTO: Mettere sul fuoco una pentola grande di caldo de verdura.

Tagliare tutte le verdure a julienne. In una padella per paella, far soffriggere l'aglio e la cipolla; appena biondi, aggiungere le verdure, cominciando da quelle più ostinate: i peperoni! Farli saltare per qualche minuto, poi aggiungere le carote, poi i funghi ed infine i pisellini.

Unire nella pentola il riso, precedentemente tostato e dargli qualche girata; poco alla volta, rimboccare con mestolate di brodo di verdura, fino a che il riso non sarà ben cotto.

Se fosse necessario, aggiustate di sale strada facendo (*in realtà il brodo è già saporito e non dovrebbe essere necessario*). Insaporite con zafferano o curcuma (*de gustibus!*) ed una spolverata di prezzemolo tritato. Servite guarnendo con fette di arance e limone.

Il Ravanello che, lo ammette pubblicamente, le DECORAZIONI LE MANGIA SEMPRE, ha tagliato le arance a piccoli spicchi su cui ha poggiato piccole porzioni di paella ... gnam! Così facendo, si è spazzolato tutto quello che c'era nel piatto!



Piatti del Restaurante El Faro de Castillo, Harbour, 35610 Caleta de Fuste.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ora Ravanello torna a godersi l'ultimo giorno di vacanza ... al sole, al mare e senza pensieri. E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Torta de Aceite...

13 venerdì apr 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Pan per focaccia](#), [Si mangia!](#)

Di ritorno dalla fulminea vacanza pasquale, Ravanello si è, or ora, reso conto di non avervi parlato di una meraviglia che mangia abitualmente quando gode di pigre e stuzzicanti colazioni in quel di [Fuerteventura](#): **LA TORTA DE ACEITE!**

Una specialità della pasticceria spagnola, di origine araba, adottata dall'Andalusia agli inizi del XX secolo ed ora sottoposta ad un rigido disciplinare di produzione per l'ottenimento del marchio "calidad certificada". Il dolce, che per la verità ha il pregio ineguagliabile di essere **dolce quasi per niente**, consiste in una sgranocchiate sfoglia impreziosita da due profumi distintivi e caratteristici: i semi di anice e l'olio extra vergine di oliva ... il tutto velato da una spennellata di dolce glassa.

TORTA DE ACEITE

Color Marrón tostado no homogéneo, presenta partes más oscuras que se corresponden con las zonas más finas.

Olor Característico, suave, a anís y a aceite de oliva.

Sabor Dulce, característico.

Textura Firme sin reblandecimientos, consistencia quebradiza.



La "torta de aceite", in genere, si acquista impacchettata in fogli di simil-carta da forno e, spesso, i produttori industriali e le pasticcerie più prestigiose, la offrono confezionata con stampigliatura personalizzata.

"El nombre "TORTA DE ACEITE" expresa las características específicas del producto ya que se trata de un producto de pastelería elaborado a partir de aceite de oliva virgen extra en una proporción

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

del 27,7 %. La conjunción de este factor, unido a su elaboración totalmente manual, confieren al producto sus cualidades más preciadas: un producto ligero, con una masa fina y hojaldrada y su inconfundible sabor y aroma a aceite de oliva." (dal disciplinare della Junta de Andalucía).

INGREDIENTI per circa 8/10 tortas (ca. 18 cm di diametro cadauno):

- 250 gr di farina semi-integrale di grano
- 1 c di semi di anice VERDE (*Pimpinella anisum*) bio
- 1 c di semi di sesamo bio
- 50 gr di olio EVO bio
- 75 gr di acqua ca
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 bicchierino di aguardiente (ca 30 ml) o superalcolico italiano o liquore tipo Anisetta (facoltativo)

Per quel pò di "levadura" di cui necessita la Torta de aceite, potete usare:

- 1 c di cremor tartaro (fare riposare l'impasto per 1 ora)
- oppure 50 gr di pasta madre (far riposare per 2 ore)

Recita infatti il disciplinare: "De la formulación inicial, hasta la que se elabora hoy en día, pocas cosas han cambiado. [...] En un principio, **la levadura se elaboraba en el propio obrador con masa del día anterior (levadura madre)**, hoy en día se utiliza la levadura prensada y en cuanto al aguardiente originario, se ha sustituido por esencia natural de anís."



Nel dettaglio, un angolo di torta de aceite di cui si nota la tostatura non omogenea, i semi di anice e la copertura di zucchero bianco (che noi sostituiamo con dell'ottimo malto!).

PER LA GLASSA

- 3 C di malto di riso bio e 3 C di acqua
- a piacere aggiungere anche mandorle tritate

PROCEDIMENTO:

Mescolare gli ingredienti secchi ed aggiungere poi quelli liquidi; impastare per qualche minuto e fare una palla da mettere a riposo. Tagliare l'impasto in piccoli pezzi, della dimensione di un albicocca (ca. 50/70 grammi) e stenderli a forma di disco, come si fa per la pizza tonda. L'operazione può essere svolta o a mano (come si vede [qui](#)) o con il mattarello (come si vede [qui](#)): i puristi eccepiranno che, **con il mattarello non si fa** e che anche il disciplinare di CALIDAD CERTIFICADA potrebbe redarguirvi in proposito ("Esta elaboración manual de



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

cada torta, permite trabajar la masa sin someterla a presiones que expriman parte del aceite y que dañen la estructura glutéica de la harina, que unido a la utilización de aceite de oliva virgen extra en su formula en una proporción elevada, dan al producto las características particulares descritas anteriormente."). Decidete voi!



In linea teorica, dovrete preparare le tortas cantando questa canzone qua (dal minuto 2:30)

**COTTURA DELLA TORTA DE ACEITE:**

Preriscaldare il forno a 180° C e rivestire una teglia grande di carta da forno; poi preparate la glassa, miscelando il malto di riso con l'acqua: deve risultare una miscela piuttosto densa, ma spennellabile.

Stendete poche "tortas" alla volta (nella mia placca da forno, ne coabitano un massimo di 3) - dovranno avere un diametro di ca 18 cm ed essere sottili (il disciplinare dice dai 2 ai 6 mm - ed adagiatele sulla carta. Spennellatele con la glassa ed infornatele. Cuociono in una decina di minuti. Fatele raffreddare completamente su una gratella.

e mangiarle in questo modo qua (dal minuto 0.50),



come è precisamente indicato al punto 19 del Disciplinare di Produzione per il rilascio della "Calidad Certificada", della procedura 10.74 del punto 15bis bis, capitolo H1199181267.
;-D ;-D ;-D ;-D ;-D

Come è facile immaginare, di versioni di "torta de aceite" ne esistono milioni: la più diffusa è quella arricchita con mandorle, distribuite sopra la glassa o con l'aggiunta di buccia di limone grattugiata, cannella, ecc ... ecc Nella versione dolce, viene impiegata, anche, per accompagnare cibi salati (spesso formaggi): Ravanello, oltre a proporvela come accompagnamento per un prezioso tè di merenda, vi consiglia di gustarla con del caprino veg* erborinato o del patè agrodolce di tofu e cipolle o della ricotta di soia condita



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

con una riduzione di aceto balsamico. Il contrasto vi farà impazzire!

Vieni da sè che la torta de aceite si presta ad essere preparata anche in versione salata: magari ricoperta di poco sale grosso o di gomasio o di sesamo mescolato ad un pizzico di alghe essicate o arricchita, direttamente nell'impasto, con golosità di ogni genere (olive nere essicate, pomodorini secchi, aromi e spezie!). Però così ... ci stiamo allontanando dalla via maestra e, forse, stiamo facendo peccato, MOLTO PECCATO!

Ed allora, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook, [qui](#).

Praline finger food

15 domenica apr 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Oggi ci coccoliamo con una golosa variazione di una ricettina già nota: [piccole geometrie di nocciole e fichi](#).

La primavera avanza ed è tempo di merende in compagnia o di informali buffet da condividere con gli amici: allora via a tutte le sperimentazioni di primi, secondi, dolci e dolcetti in monoporzione e da mangiare con le mani!

In più: ca 30 stuzzicadenti



INGREDIENTI per ca 30 piccole praline:

- 250 gr di mandorle tostate bio
- 150 gr di albicocche secche bio

Per decorare:

- 200 gr di cioccolato fondente extra (meglio se dolcificato con malto)
- mandorle a lamelle
- semi di sesamo bio
- cocco rapè bio

PROCEDIMENTO:

Tagliare grossolanamente le albicocche e tritarle insieme alle mandorle fino a quando avrete una pasta granulosa, ma soda e modellabile. Potete eventualmente aggiungere un goccio d'acqua, qualora l'impasto vi sembrasse troppo asciutto.

Con le mani, formare delle palline di dimensione uniforme.



SCIogliere IL CIOCCOLATO

Far sciogliere il cioccolato fondente o a bagnomaria **oppure beatamente e comodamente e direttamente sul fuoco**, a fiamma dolce, in un ottimo tegamino di acciaio con il triplofondo.

COSA???" dirà qualcuno ...

"direttamente sul fuoco?"

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Diciamo che ... l'operazione del bagnomaria **si giustifica se** lavorate direttamente su una stufa o sul fuoco di un camino (dove il calore non è costante, ma è tremendamente romantico) **e magari** con l'aggravante di leggeri pentolini di alluminio; **se invece** avete una cucina a gas qualsiasi ed un buon pentolino con il doppio o triplo fondo (o magari anche quei meravigliosi spergifiamma di ghisa che si usano per cuocere i cereali integrali), allora l'operazione del bagnomaria diventa superflua: il cioccolato fonde a 40° C (temperatura alla quale diventa liquido) e le indicazioni risalenti ad inizio '800, tramandate nei Sacri Testi, non hanno più ragione di sopravvivere per questa marginale pratica, se non per sopravvenuto ed ostinato spirito nostalgico.

Sia chiaro ... io vi do ragione anche in questo secondo caso! ;-D

MONTARE LE PRALINE

Preparare le ciotoline con le decorazioni scelte: nel nostro caso, semi di sesamo, lamelle di mandorle bianche e cocco rapè. Infilzare le praline con degli stuzzicandenti e pucciarle nel cioccolato fuso.

Poi tuffarle nelle ciotoline per ricoprirle di semini, lamelle o rapè, seguendo la propria ispirazione e fantasia.

Io le trovo simpatiche con in testa il ciuffo di sesamo ...

Riporre le praline, a testa in giù (la copertura di semini o di altro vi permetterà anche di non sporcare niente) su un vassoio ricoperto da un foglio di carta da forno, fino ad esaurimento dell'impasto. Mettere il vassoio in frigo per almeno una mezzoretta, assicurandosi che il cioccolato sia ben solidificato.



E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

Panino Würstel e Crauti

23 lunedì apr 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Pan per focaccia](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Ciao amici Ravanelli ... oggi solo una velocissima idea!

Li avete mai provati i Würstel viennesi di tofu?

NOOOOO??

P-r-o-v-a-t-e-l-i ! ... li potete autoprodurre oppure li potete acquistare in tutti i negozi e negozietti bio: sono saporiti, morbidi e squisiti!



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Un'ottima alternativa per le scampagnate ed i picnic fuori città o per la schiscetta o per un bel giorno di sciopero della mensa dei vostri pargoli! Il tofu, oltretutto, a differenza dei preparati contenenti seitan, ha l'indiscusso vantaggio di mantenere una docile consistenza anche da freddo, permettendone il consumo anche molto tempo dopo la preparazione.

Inutile dire che: un panozzo caldo ... con fette di pane appena abbrustolito, wurstel caldi, **crauti realizzati come tradizione comanda** ... ed un sanissimo boccale di birra fresca ... NON HA PREZZO!

Posto che i wurstel viennesi pronti & bio sono ottimi (ottimi, davvero, ma cari al cubo! ...), Ravanello ha preso spunto dalle indicazioni trovate [qui](#) e dalla lista degli ingredienti dei wurstel viennesi pronti, per realizzarli in casa: certo i nostri non saranno affumicati con legno di faggio, ma possiamo farcene una ragione!

WURSTEL DI TOFU dosi per 4 wurstel:

- 1 panetto di tofu bio (meglio se autoprodotta) ca 400 gr
- 1 C abbondante di miso di riso bio
- 1/2 spicchio d'aglio spremuto
- mix di spezie consigliate qb: fieno greco, coriandolo, pepe bianco, pepe nero e paprica tritati finemente
- curcuma qb
- 1 C di olio di semi di girasole spremuto a freddo
- 1 c di amido di mais
- 1 punta di c di agar agar
- sale qb (solo in caso di necessità)
- salsa di soia (solo per spennellare i wurstel)

Accendete il forno a 160/170 gradi.



Rompete il tofu con le mani ed impastatelo proprio come si fa con il pane: mescolate con tutti gli altri ingredienti e lavorate con le mani per benino, fino a quando avrete un composto ben amalgamato. Assaggiate e decidete se aggiungere eventualmente del sale. Dividete l'impasto in 4 parti e modellate i vostri cilindri. Spennellate i wurstel con un pò di salsa di soia e cuoceteli in forno per ca 10 minuti.

PANINO WÜRSTEL e CRAUTI:

- fette di pane integrale di pasta madre fatto in casa
- oppure panini di semola (guardate che belli questi di Felicia!)
- wurstel viennesi di tofu
- crauti (**da acquistare dopo aver letto il Post Scriptum**)
- senape bio qb
- maionese bio qb
- ketchup bio qb

PREPARAZIONE: Se i wurstel sono acquistati, scottateli per qualche minuto in acqua bollente, se invece li avete autoprodotti, saltateli per qualche minuto in una padella antiaderente. Tagliateli a metà per il lungo. Spalmate il pane con le salse, farcite, guarnite e riempite *ad libitum*.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**PICCOLA NOTA SUI CRAUTI:**

Approfitto di [wikipedia](#) per introdurre l'argomento Crauti: "nella ristretta accezione italiana, la parola indica dunque una **preparazione a base di cavolo cappuccio, sottoposto a fermentazione lattica naturale controllata** con aggiunte di sale da cucina. Il procedimento, usato principalmente come metodo di conservazione, **modifica il profilo organolettico del vegetale e conferisce ai crauti il tipico sapore deciso e un po' aspro.**

Il risultato è:

- un alimento **ricco di vitamine e sali minerali.**
- I crauti **favoriscono la digestione,**
- poiché **rinforzano la flora intestinale,**
- **allontanando così batteri e virus patogeni.**"



Vi consiglio di approfondire l'argomento, partendo anche da questo [bell'articolo](#) che spiega come autoprodurli, perchè i crauti **sono una manna dal cielo e sono ricchissimi di batteri probiotici!**

Questo significa che, **quando comprate i crauti**, dovete assicurarvi che siano quelli CRUDI e FERMENTATI, e **non la loro IMITAZIONE: ossia i crauti cotti ed aromatizzati con aceto o con vino** (fatevi un giro al supermercato e ditemi ... Ravanello già se la ride sotto i baffi)!

I crauti prodotti a regola d'arte, secondo la nobile tradizione trentina o tedesca, infatti, assumono il caratteristico "sapore d'aceto", proprio in virtù del meraviglioso processo fermentativo cui vengono sottoposti, ma **"non sono" aromatizzati con aceto** e **"non sono" cotti**: perchè in questo caso perderebbero tutte le proprietà nutritive di cui sopra.

Come sempre, Ravanello sorride beffardo di fronte alle bizzarre soluzioni dei manigoldi dell'industria alimentare: questi furfanti han pensato bene di aggiungere il crauto "cotto" con un pò di aceto o di vino bianco per "ricordare" il sapore di una tecnica artigianale nota da almeno 400 anni in Italia e da millenni nella cultura gastronomica cinese.

Eh già ... mica potevano aspettare delle settimane per ottenere quel miracolo culinario che sono i crauti fermentati! Ma voi non rinunciateci!

Il Mariani nella sua opera "Trento con il Sacro Concilio 1673" afferma che: "Di questi Cavoli si fanno i Crauti, Cibo, che vi s'usa molto, e più in Terra Tedesca, dove entra nelle mense a segno, che senza Crauti non si fa quasi Pasto in tutto l'anno."

ERGO ... occhio all'acquisto, leggete le etichette e, se al supermercato non trovate i crauti giusti, provate in qualche negozietto bio e non sarete delusi! E, mi raccomando, quando imbastite il panozzo, **NON CUOCETE I CRAUTI** per nessuna ragione al mondo: crudi e fermentati sono e rimangono una meravigliosa medicina naturale!

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook! Clikka [guj!](#)



Ravioli da leccarsi i baffetti!

25 mercoledì apr 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Partiamo col dire che Ravanello adora i ravioli, al di sopra di ogni primo! Il raviolo è munifico: ripieno, goloso, morbido e generoso. Insomma il pasto ideale, di solito riservato ai menù delle feste ed alle grandi riunioni di famiglia! Ravanello, che ha l'aggravante dell'Emilia nel sangue, non è certo nuovo alla produzione di ravioli, ma, dismessi i panni dell'onnivoro, con i ravioli vegan ammette di essere un povero novizio. Questo è uno dei primi esperimenti compiuti e, sul serio, la soddisfazione è stata totale!



Per questa ricetta, che, more solito, segue il filone delle *ricette improvvisate "con quello che c'è"*, l'idea vincente è l'abbinamento di una verdura dolce (porro & carote) con l'aroma speciale e caratteristico dello shiro miso. Il ripieno impreziosito di mandorle, assume un sapore leggermente dolce: evoca, in parte, i ravioli di zucca, declinandosi tuttavia con sfumature più ricche. La Ravanello-Tester di casa Ravanello, che non ama nè le carote, nè la zucca (ohibò!), si è letteralmente spazzolata i suoi ravioli, ha preteso il bis, si è tuffata sul piatto del Ravanello-Pater Familias ed infine ha fatto la scarpetta c-o-n-l-a-l-i-n-g-u-a ... direttamente nel saltapasta! Fate vobis!

L'ispirazione me l'han dato loro, ossia due musicisti ai fornelli, con [questo post meraviglioso \(guardatevi anche il video che è stupendo!\)](#); poi, Ravanello modifica: [il kamuth non lo compra e non lo usa](#) e, per quanto riguarda gli impasti, cerca sempre di preferire l'integrale fin dove possibile (Berrino e l'USDA docet!).

DOSI PER 55 RAVIOLI (ossia 4 persone affamate)!



Per la pasta:

- 300 gr di farina integrale bio
- 100 gr di farina tipo 1 bio
- 1 pizzico di sale integrale
- acqua qb

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**Per il ripieno:**

- un panetto di tofu bio (ca 250 gr)
- 3 carote bio
- 1 porro bio
- 100 gr di farina di mandorle bio (ossia mandorle tritate fini)
- 2 C di shiro miso
- sale integrale qb
- olio EVO qb

**Per il condimento:**

Useremo l'avanzo del ripieno, diluito con un pò di acqua di cottura, un altro C di shiro miso e qualche manciata di lamelle di mandorle.

PREPARAZIONE DEI RAVIOLI:

Impastare le farine ed il sale aggiungendo un pò di acqua alla volta. Quando avrete una palla, mettete a riposare mentre preparate il ripieno.

Preparazione del ripieno: Far stufare il porro e le carote tagliate grossolanamente, con un pò di olio EVO.



Aggiungere il tofu a cubetti e far cuocere una decina di minuti. Frullare tutto, aggiungendo la farina di mandorle ed i 2 cucchiaini di shiro miso. Assaggiare ed eventualmente aggiustare con sale o con la mitica salsa di shiro miso. Fate raffreddare completamente e **NON lavate la pentola ...** ci servirà tra poco!



Stendere la pasta: Con il mattarello (o con la mitica Imperia!) stendete l'impasto molto sottile e, con l'aiuto di un coppapasta o di una formina per biscotti, create tanti cerchi. Tenete sempre il piano di lavoro infarinato. Con l'aiuto di un cucchiaino prelevate piccole quantità di impasto e distribuitele sui cerchi; piegate i ravioli a mezzaluna, premendo bene i bordi con le dita.

Una forte pressione delle dita dovrebbe essere sufficiente a sigillare i bordi; in caso contrario, spennellate i bordi con qualche goccia d'acqua

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

UNA PICCOLA OSSERVAZIONE TECNICA: l'impasto va steso molto, ma molto sottile per aver un buon raviolo che sappia esaltare l'impasto e che non abbia uno scrigno spesso o, peggio, gommoso sotto i denti.

per aiutarvi a chiudere la mezzaluna.

Procedete fino ad esaurimento dell'impasto. Man mano che i vostri ravioli son pronti, adagiateli su un piatto infarinato ed assicuratevi di infarinare bene tra ogni strato di ravioli che andrete a creare.

Per darvi un'idea, vi posto il primo piano di un tondino. Se cliccate sull'immagine, la vedrete ingrandita: lo spessore è di circa 2 mm.

GESTIONE DEGLI AVANZI: gli avanzi di pasta, potete tagliarli grossolanamente ed utilizzarli per un bel piatto di maltagliati con le verdure salate. L' avanzo di ripieno lo useremo, invece, per condire i ravioli.

CUOCERE E CONDIRE I RAVIOLI:

Far bollire una pentola d'acqua salata. Intanto mettere l'avanzo di impasto nella stessa pentola in cui avete saltato tofu e verdure e fare sciogliere con un goccio di acqua di cottura. *(Nell'eventualità che abbiate usato tutto l'impasto, niente paura: potrete condire i ravioli con verdure saltate a piacere, o con un semplice filo d'olio e lamelle di mandorle).*

Gettare i ravioli nell'acqua bollente e far cuocere per ca 5 minuti.

Assaggiare e scolare, un pò alla volta, con una schiumarola, direttamente nella pentola con il condimento. *Come già detto in precedenti occasioni ... non serve essere maniacali nella scolatura ... un pò di acqua aiuta e migliora la cremosità del condimento.*

Fate saltare ed insaporire. Spegnete il fuoco ed aggiungete un altro C di shiro miso. Servite con qualche manciata di lamelle di mandorle, un filo d'olio e pepe, se graditi.



Un nota bene sullo shiro miso: è ricchissimo di preziosi elementi nutritivi e regala tutti i benefici tipici dei prodotti fermentati.

Per questo motivo meglio sarebbe gustarlo a freddo e senza cottura (impiegandondolo per salse ed intignoli).

Perciò preciso che, in questa ricetta, lo usiamo nel ripieno per il sapore delizioso e dolce che conferisce al raviolo e poi lo aggiungiamo a freddo nel condimento per beneficiare anche di tutti i suoi doni.

Buon 25 aprile a tutti!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Latte di mandorle ... in 3 mosse

27 venerdì apr 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Le basi](#), [Si mangia!](#)



Bentrovati amici Ravanelli! Dopo una ricetta come questa, sarà impossibile acquistare il latte di mandorle in brick: il sapore di quello pronto vi sembrerà troppo dolce, troppo "vecchio", troppo "finto" ... non ci credete?

Intanto un enorme grazie alla mitica Xcesca per questo [bellissimo post](#) che mi ha risvegliato il neurone assopito!

Io **adoro le autoproduzioni**, soprattutto quando ho a disposizione una lucente cucina professionale di qualche ristorante veg*, il paradiso terrestre per noi chef* del fine settimana, ma a casa mi faccio scoraggiare dalle procedure troppo complicate, troppo "aggeggiate", troppo "sporcaccione" ... si insomma avete capito? Di quelle che devi avere almeno 3 o 4 attrezzi speciali, altrimenti ti tocca mettere in piedi un castello di costruzioni complicatissime ed in più devi lavorare per ventiquattrore consecutive sudando sangue, imbrattando garze e brandendo termometri (eh eh eh ... *siam finiti su E.R.?*), altrimenti non viene niente di buono.

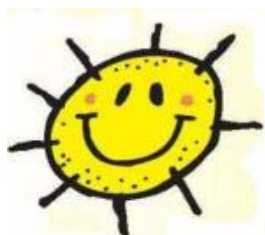
Allora, chiariamoci: **io sono dichiaratamente e fattivamente pro-decrescita**, però vivo in una metropoli, precisamente in una topaia (parlo delle dimensioni, eh?), ho pochi aggeggi perchè dove abito io o entro io o entrano le caccavelle ... e sono fuori casa dalle 7.00 alle 19.00 ... dovrò pur ottimizzare i tempi? (Fonte della foto: [qui](#)).

Ed ecco che, pensa che ti ripensa, ho deciso di fare **SCACCO MATTO IN 3 MOSSE e senza sporcare quasi niente!** Eh eh eh eh ...



INGREDIENTI per 1 lt di latte di mandorle:

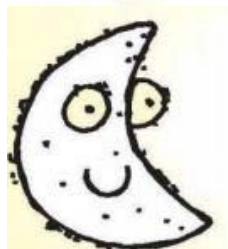
- 200 gr di mandorle bianche spellate
- 1 lt di acqua
- 1 pizzico di sale integrale

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**COME FARE SCACCO MATTO AL LATTE DI MANDORLA IN TRE MOSSE****MOSSA n° 1 – DI MATTINA**

Munirsi di una brocca di vetro bastevole a contenere 1,5 lt di liquido.

Metterci dentro 200 gr di mandorle bianche, un pizzico di sale e 200 ml di acqua; lasciare in frigo tutto il giorno.

Totale dell'operazione: 30 secondi netti e zero sudore.

**MOSSA n° 2 – DI SERA**

Riprendere la brocca e, con un minipimer, **frullate il contenuto per un 5 minuti buoni**: in questa fase bisogna essere indolenti e pigri. Sedetevi, accucciatevi la brocca tra le gambe, azionate il minipimer e pensate ai fatti vostri, con calma, calma e calma **è tutta la fatica che dovete fare.**

Finito di frullare, aggiungete gli 800 ml di acqua che mancano, date una girata veloce con il minipimer spento (per intenderci dovete usarlo come un cucchiaino, eh? mica vorrete sporcare un cucchiaino per niente?) e mettete in frigo tutta la notte.

Totale dell'operazione: 5 minuti e zero sudore (il minipimer va da solo e voi non dovete nemmeno girare).

**MOSSA n° 3 – DI MATTINA**

Bevete, tal quale, il vostro latte di mandorle. CHE DELIZIA! "Ma il residuo?" direte voi!

Tranquilli, il riposo avrà fatto depositare sul fondo tutto l'impasto di mandorle frullate e, quindi, non vi servirà nemmeno filtrare il latte, che sarà perfettamente fluido e privo di granuli ... okkio perciò a NON GIRARLO!

Totale dell'operazione: variabile ... 30 secondi per un bicchiere ... ma se vi bevete tutta la caraffa ... eh eh eh !

Facile, vero? E ditemi che questo latte di mandorle non è a impatto ZERO? Di sicuro a ZERO SUDORE!

Ebbene ...
abbiamo
prodotto TUTTO
NELLA
BROCCA e
non abbiamo
sporcato
null'altro! E si
conserva in
frigorifero per
un paio di
giorni.



Vi piace?

A Ravanello piace tantissimo!

Ovvio che potete anche *dimezzare i tempi di produzione*: mettete in ammollo la mattina, a pranzo frullate e la sera ... non ci vedete più dalla fame, eh?

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**IMPIEGO DEL DEPOSITO**

E cosa ne facciamo del deposito? Tutto ciò che vogliamo! Lo possiamo aggiungere all'impasto del pane, o dei biscotti, delle polpette, di torte dolci o salate, lo possiamo far saltare in padella con qualche verdura per arricchire un buon piatto di pasta integrale! Oppure ... di sicuro saprete trovare modi 1000 volte più originali!

UTILIZZI DEL LATTE DI MANDORLE

Beh di certo sono infiniti. Si può gustare il latte al naturale (che sinceramente è la versione che preferisco), oppure dolcificato o aromatizzato. In questo secondo caso, basta aggiungere, nella mossa n°2:

- 2 C di malto
- e/o in aggiunta 2 C di crema di mandorle o crema di nocciole
- oppure 1 c di vaniglia in polvere

Azionate il minipimer ... et voilà ... il latte è dolce o aromatizzato come piace a voi!

In che altro modo si può usare il latte al naturale? Beh, per fare creme, budini, gelati, granite, per sostituire il latte di soia o di riso nelle torte, oppure per realizzare dell'ottima besciamella più ricca e corposa, oppure ... oppure ... mettetelo dove volete!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Riso thai con bocconcini glassati in salsa teriyaki

01 martedì mag 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)



Ciao a tutti, amici Ravanelli! Bentrovati in questo 1° Maggio piovoso!

Oggi volevo dedicare un piccolo spazio al mio cereale preferito: il riso! A dire il vero, si contende il podio con il miglio ... ma ... il riso lo mangerei sempre: a colazione, pranzo e cena ed anche a merenda.

Ecco la ricetta di oggi: un delizioso boccone di riso thai al "vapore profumato", arricchito da bastoncini di seitan in salsa teriyaki.

DA RICORDARSI 4 ORE PRIMA:

- **METTERE IN AMMOLLO IL RISO THAI**
- **MARINARE IL SEITAN**

Ed ora veniamo alla ricetta, calcolata per 4 persone di buon appetito!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**PREPARAZIONE E COTTURA DEL RISO THAI**

Ingredienti:

- 400 gr di riso thai bio
- 1 lt d'acqua
- 2/3 bacche di cardamomo bio
- 1 anice stellata bio

Sciacquate il riso un paio di volte, fino a quando l'acqua risulterà pulita, e mettetelo in ammollo in una ciotola, coperto d'acqua, per ca 4 ore.



Trascorso il tempo d'ammollo, mettete a bollire un litro d'acqua, aromatizzata con qualche bacca di cardamomo ed un anice stellata e portatela ad ebollizione: adagiatevi sopra un cestello per il vapore od un buon scolapasta d'acciaio.

Mettete il riso scolato nel cestello e cuocete al vapore: coprite e fate andare per 30 minuti ca.

SALSA TERIYAKI:

- 100/130 ml di salsa di soia bio
- 50 g di mirin bio
- 2 C abbondanti di malto di orzo bio
- 1 spicchio d'aglio bio
- un dado di zenzero bio grattugiato

In una ciotola mettete la salsa di soia, il malto ed il mirin e mescolate.

Grattugiate lo zenzero e spremete lo spicchio d'aglio ed aggiungete i succhi all'emulsione. Miscelate per bene in modo da amalgamare i sapori.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



MARINATURA E COTTURA DEL SEITAN:

- 200 gr di seitan bio
- semi di sesamo bio

Tagliate il seitan a bastoncini e mettetelo a marinare nella salsa teriyaki per tutto il tempo di ammollo del riso.

Versate il seitan in padella con la sua marinatura. Cuocetelo facendolo sobbollire a fuoco gentile; la marinatura pian piano addenserà.

Una volta pronto il riso, prendete una coppetta da gelato o un mestolo. Mettetevi dentro il riso e pressate leggermente: capovolgete la forma direttamente nel piatto, accompagnate con un buon contorno di germogli saltati e decorate con i bastoncini di seitan ed una spolverata di semi di sesamo.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Gnocchi di grano saraceno in fantasia di ricotta e verdure

04 venerdì mag 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Ma ciao, carissimi Ravanelli! In questi giorni sono sempre fuori "cucina" a causa di un bellissimo corso di [agricoltura sinergica](#) che mi tiene impegnata fino a sera.

E mi è venuta una tale voglia di terra, ma una tale voglia di mani sporche, ma una tale voglia di un orto ... che non ho potuto fare a meno di sublimarla con un primo piatto realizzato con tutti le verdure che si sono materializzate nel tragitto frigo —>padella!



ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

Ed ecco come nasce l'idea per questo primo piatto decisamente buono, invitante ed arricchito con la nostra golosa ed intramontabile Ricotta Ravanella!

Ingredienti per il condimento:

- 1 Ricotta Ravanella
- verdure bio miste tagliate fini fini
- qualche C di olio EVO bio
- sale integrale qb
- una spolverata di erba cipollina e sesamo tostato

Ingredienti per gli gnocchi per 4/6 persone (la ricetta originale, che qui ha subito modifiche, è del bravissimo Chef Francesco Stefania):

- 400 gr di farina integrale bio di grano saraceno
- 130/150 gr di semi di sesamo bio, tostati e tritati (tenerne da parte qualche C per la decorazione finale)
- 50 ml di tamari di lenticchie o di ceci bio (in alternativa, potete usare la salsa di soia)
- acqua tiepida qb



Impastare le farine con il tamari ed aggiungere, poco alla volta, acqua tiepida fino ad ottenere un impasto sodo, ma piuttosto morbido.

Fare le bisce e tagliare i gnocchetti piccoli, piccoli, e mettere da parte.

ED ORA SI MANGIA!

Portare a bollire una pentola di acqua salata e gettarvi gli gnocchetti. Far cuocere per 10/15 minuti o fino a quando risultino morbidi (dipende dalla grandezza del gnocchetto: il consiglio è, appunto, di tenerli piccoli). Intanto far saltare le verdure in padella per un paio di minuti, salare e spegnere il fuoco.

Incorporare la Ricotta Ravanella ed aggiustare di sale, se necessario.

Scolare gli gnocchi ed amalgamarli al condimento. Spolverare con un pò di sesamo tostato e servire.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



E come sempre un buon, buon appetito, da Ravello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Cesar's NoccioCake

08 martedì mag 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Ciao, ciao a tutti! Ravello oggi vi propone una squisita torta di nocciole arricchita da una morbida crema formaggiosa! Gnam gnam ...

- [1 NoccioTorta](#) di 24/26 cm di diametro, fatta raffreddare
- [1 Kg di yogurth scolato](#) bio
- 4 generosi cucchiari di malto di riso bio
- 100 grammi di mandorle bianche bio, ammolate in acqua per qualche ora e tritate finemente *OPPURE* potete utilmente impiegare il residuo del [Latte di Mandorle](#) in [3 mosse!](#)
- 1 c di farina di carrube bio o di cacao amaro bio (per spolverare la torta)
- nocciole tostate bio (per decorare)



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Una volta raffreddata la NoccioTorta, tagliarne 1 cm di calotta e ridurla in briciole con le mani. Riporre la torta in un cerchio apribile (potete usare quello della tortiera o, in alternativa, uno come questo: questa aggeggio torna molto utile nelle situazioni in cui vanno montate torte con creme sode e di altezza generosa).

Mescolare metà del formaggio sciolto con le briciole di torta ed il malto e spalmare sulla torta. A questo punto amalgamare l'altra metà dello yogurt con la metà del malto e la purea di mandorle bianche e, con una sach a poche con la bocca a stella, decorare la torta.

Spolverare con 1 cucchiaino di farina di carrube o di cacao amaro e qualche nocciola tostata.

Lasciar riposare in frigorifero per un'oretta prima di servire.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Tofumini sott'olio

12 sabato mag 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#), [Si mangia!](#)

Bentrovati carissimi Ravanelli sparsi per il mondo! Lo sentite il profumo dell'estate e di tutte le feste che ci rincorrono?

Quella della mamma è ormai alle porte e le seguiranno moltitudini di matrimoni, battesimi, comunioni e cresime ... e buffet tra amici, aperitivi, picnic.

Ed, allora, ho pensato di proporvi un'idea che spopola con grandi e piccini:

I TOFUMINI ... sott'olio!



ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

Un modo geniale e semplicissimo per **rendere il tofu il miglior amico di ogni palato**, regalandogli aromi così mediterranei e solari che non potrete più fare a meno di questa ricetta!

E d'estate la formula dei tofumini sott'olio si declina come sempre-gradita-proposta per realizzare delle magnifiche insalate capresi, per rallegrare tavolate con amici o per coccolare tutti gli ospiti affamati che verranno a bussare alla vostra dimora!

Prima ed unica avvertenza: i tofumini si preparano in **5 minuti NETTI**, ma necessitano di almeno **8/10 giorni di riposo** in frigorifero perchè il miracolo si compia.

INGREDIENTI:

- tofu bio al naturale
- sale integrale
- origano bio
- pepe nero macinato fresco, se gradito
- aglio bio, se piace e per profumare
- metà olio EVO bio + metà olio di semi di girasole spremuto a freddo bio

Questa lista di ingredienti è solo il mix di base.

A voi, poi, personalizzarlo, modificarlo od arricchirlo secondo gusto ed estro per realizzare Tofumini dalle mille possibilità.

Il risultato è garantito e Ravanello **ci scommette la sua reputazione che questa ricetta fa felici tutti!**

A-c-c-e-t-t-a-t-e
l-a
s-f-i-d-a? ò_ò



PREPARAZIONE DEI TOFUMINI:

Tagliare il tofu a dadini. Armarsi di un vaso con chiusura ermetica: mettere un pò di tofu nel vaso, aggiungere sale, aromi e innaffiare con olio (un pò di olio EVO ed un pò di girasole) fino a coprire; procedere con un altro strato di tofu e ripetere il giro sale-spezie-olio ... e via scorrendo fino a quando il vostro vaso non sarà satollo. Assicurarsi che tutto il tofu sia coperto con olio.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Se vi piace, infilate a tradimento anche uno spicchio d'aglio.

Chiudete il vaso e riponete in frigorifero per 8/10 giorni **affinché i profumi e gli aromi si fondano armoniosamente.**

E affinché il tofu, non sappia più di tofu ...



Si conserva ben chiuso e sempre coperto d'olio.

Al momento di servire, colate tutto l'olio e servite i tofumini come più vi aggrada. Sono squisiti accompagnati con del pane abbrustolito e qualche dolce pomodorino. E ricordate che **l'olio scolato non va certo buttato**: si ricicla in cucina, usandolo in tutte le ricette in cui ne sia previsto l'uso, ricordando però che è già salato e aromatizzato; oppure si può utilmente conservarlo in frigorifero, in un vaso chiuso, in attesa di creare il prossimo vasetto di tofumini.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Ricotta di lupini al forno

16 mercoledì mag 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Le basi](#), [Si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

Ciao a tutti Ravanellini!

Oggi vi segnalo una ricetta pescata, senza sostanziali modifiche, da questo bel post de [La Zucca Capricciosa](#), che a sua volta si è ispirata a [La Cucina Ecozoica](#) e [Mimi](#). Intanto ringrazio Antonella, del bel gruppo [Genitori Veg](#), per avermela fatta conoscere.

E' un'idea originale per un bel piatto unico, servito insieme ad un'arcobaleno di verdure fresche: si può gustare calda o fredda e si presta ad essere portata in giro per i primi picnic della bella stagione.

Ecco a voi la **RICOTTA DI LUPINI ... AL FORNO!** Avete presente quelle strane confezioni di lupini che vi sarà capitato di vedere nei negozi di alimentari o nei supermercati? Bene, ora avrete un modo originale per servirli!



INGREDIENTI:

- 500 gr di lupini cotti da sbucciare
- rosmarino bio qb
- 1/4 di spicchio d'aglio bio (o di più, a seconda dei gusti)
- olio EVO bio
- acqua qb

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Mettere i lupini in ammollo, coperti d'acqua, per tutta la notte. Il giorno dopo sbucciarli e frullarli insieme a tutti gli altri ingredienti: rabboccare con poca acqua alla volta, fino ad ottenere una bella crema soda ed uniforme.

Trasferire la crema in una fucella di vimini o di plastica o anche in una coppetta; in questo caso, infatti, il formaggio non necessita di "scolatura" e le fucelle le impieghiamo per un semplice vezzo estetico ... perciò ... fate vobis!

Lasciate riposare in frigo per un paio d'ore e poi rovesciate la ricotta su una teglia leggermente unta d'olio.

Spennellate la ricottina con un'emulsione di sale, olio e rosmarino e fate cuocere a 180° per circa mezzora. Fate raffreddare o gustate tiepida: nel primo caso sarà più agevole tagliarla a fette, nel secondo risulterà più morbida ed avvolgente.



Io l'ho già **provata in tanti modi** e sono assolutamente **felice di questa scoperta!**

Intanto potete arricchire l'impasto di farina di noci o altri semi oleosi per ottenere un formaggio ancora più goloso. Oppure potete sostituire i lupini con altri legumi a vostro piacere: la versione con i piselli secchi è decisamente simpatica!

Come l'originale, invece, si presta benissimo per una spaghetтата con fettine di ricotta saltate e fiori di zucca, ma anche come gustoso ripieno di verdure al forno o per sontuose torte salate!

Se, invece, avete poco tempo, provate ad immaginarla su fettine di pane abbrustolito e qualche lingua di peperoni alla brace ... gnam!



E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](https://www.facebook.com/ravanellocurioso).



La scoperta dell'acqua calda ... ovvero della non-cottura di cereali e legumi.

21 lunedì mag 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Del Cibo e di altre amene faccende](#), [Identikit degli alimenti](#)



Ciao a tutti, amici Ravanelli!

Oggi vorrei parlare con voi della **NON COTTURA** dei cereali e dei legumi, ossia di come **cuocerli a fuoco spento e risparmiando energia!**.

Ma procediamo per gradi!

Foto di [EcoGiornale](#).

Frequentando diversi network e cucine, mi capita spesso di parlare delle modalità di cottura dei cereali integrali biologici: per farla breve, possiamo dire che, dopo il giusto tempo di ammolto, è **bene evitare la cottura in modalità "pastasciutta" (ossia con scolarura dell'acqua)**, per non perdere molti nutrienti e per valorizzare al meglio la resa del chicco integrale.

Il modo migliore per cuocere i cereali integrali è, dunque, il metodo **"AD ASSORBIMENTO"**, che consiste nel:

- mettere in una pentola, con un buon fondo alto, una certa quantità di cereale scelto,
- coprire con una quantità doppia di acqua fredda (per dettagli, link [here!](#)) e salare un poco, facendo raggiungere il bollore
- e, dopo che ha raggiunto il bollore, chiudere con coperchio e far cuocere a fiamma bassissima fino a quando l'acqua sia stata completamente assorbita, senza disturbare il cereale.



Questa operazione ha tempi variabili: dai 20 minuti del miglio e quinoa ai 40 ca del riso integrale, ecc ... ecc ...

(Foto di [ritwikdey](#))

Ma d'estate?

Con tutto il caldo che fa?

E se vogliamo risparmiare energia?
Semplice!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**Basta CUOCERE CEREALI E LEGUMI semplicemente NON CUOCENDOLI!**(Foto di [Sam Felder](#)).Siete curiosi? Allora sentite la **STORIA DELLA SCOPERTA DELL'ACQUA CALDA.**

C'erano una volta un mucchietto di cereali ed un mucchietto di legumi. La cuoca Ravanella, dopo una veloce sciacquata sotto l'acqua corrente, li metteva in ammollo (mica sempre, eh? per alcuni cereali e legumi l'operazione non è necessaria, ma ... fate vobis!). Trascorse felicemente e spensieratamente le ore di ammollo, la cuoca Ravanella si apprestava alla cottura dei due mucchietti di legumi e cereali: nella pentola del cereale, metteva acqua in proporzione 1 di cereale:2 di acqua (per dettagli, [link here!](#)), mentre per i legumi si accertava che l'acqua fosse di due/tre dita più alta degli stessi. Portava a bollire ... e faceva cuocere per una manciata di minuti, a fuoco basso e coperchio chiuso. Poi il Principe Azzurro le proponeva un aperitivo veg* sui Navigli e la Ravanella spegneva i fuochi e correva dal suo Amore. A notte fonda rientrava in casa ... e trovava tutto cotto, senza aver cotto NIENTE!

E vissero tutti felici e contenti.

E' chiaro il concetto?

Basta avviare un poco la cottura e poi spegnere il fuoco, tenere ben chiuso e ... lasciare che **l'acqua calda faccia il suo sporco lavoro!**

Io mi organizzo così:

1. la mattina, mentre preparo la colazione, faccio partire la cottura con pochissimo tempo a disposizione; metto cereali (o legumi) nella pentola con l'acqua e porto a bollire,
2. quando bolle, copro con un coperchio ben chiuso ed abbasso il fuoco al minimo.

Faccio bollire:

- quasi tutti i cereali per 10 minuti
- 5 minuti quinoa, amaranto e miglio
- 5 minuti anche le lenticchie decorticate
- mentre, per i legumi più coriacei, prolungo fino a 20.

3. Spengo il gas, copro la pentola con uno strofinaccio o con un canovaccio o con quello che mi passa tra le mani (eh eh ... ma anche niente, eh? in realtà se avete una buona pentola con un buon coperchio che chiude bene, l'operazione della copertura con strofinaccio è addirittura superflua, però fa molto effetto premaman e quasi non potrete più rinunciarvi!) ...

E POI ASPETTO IL MIRACOLO DELL'ACQUA CALDA.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



E vado a lavorare, senza timori e pensando al mio cereale o legume in gestazione!.

La sera, quando torno dal lavoro, ecco due belle pentole di cereali e di legumi che mi accolgono ANCORA TIEPIDE!

E così, un veloce salto in padella, un filo d'olio con due verdure ... la cena è servita, e non sono stata costretta a lunghe e caldissime cotture ed ho pure risparmiato tempo e denaro!



(Foto di [avlxyz](#)).

Vi lascio solo con una raccomandazione: questo metodo si rivela l'ideale nelle stagioni estive, per evitare di surriscaldare la cucina, e per la realizzazione di primi saltati in padella, o nella versione polpette o sformati. Se avete in mente un buon piatto di insalata fredda di cereale, vi suggerisco di concludere la gestazione appena il cereale è cotto e di raffreddarlo sotto un buon getto di acqua fredda.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Carpaccio di cetrioli con caprino veg allo scalogno

25 venerdì mag 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Si mangia!](#)

Ciao, ciao, ciao! E' con immenso piacere che oggi Ravello ospita la ricetta di una creativa cuoca veg, nonché sua insuperabile sorella.

Il suo nome è Pápalo y Papalotl, vive nel lontanissimo Mexico e ci propone una freschissima e graziosa versione del [caprino veg](#).

Ci scusiamo da subito per la qualità delle foto che sono state realizzate con il cellulare della prozia!



Ingredienti per porzione:

- 1 [caprino veg](#), scolato da 3 giorni ed aromatizzato con sale, limone e scalogno tritato
- 1 cetriolo bio
- fettine di scalogno bio
- succo di limone bio

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- olio EVO
- sale integrale qb
- pepe nero qb

**Preparazione:**

Sbucciare i cetrioli, eliminare la buccia e tagliarli con il pelapatate in modo da ottenere delle fette sottili ed il piú larghe possibili. Si consiglia di tagliare solo la parte piú esterna (per intenderci quella senza semi) per avere una consistenza del carpaccio piú croccante e meno umida (la parte centrale, si può utilizzare in altre ricette, ad esempio il tabulé).

Disporre le fette su un piatto, parallele tra loro in ogni strato e perpendicolari tra strati successivi, in modo da ottenere una griglia. Ogni strato verrà spennellato con un'emulsione di limone e sale.

Deporre nel centro di ciascun piatto un caprino veg aromatizzato allo scalogno, condire con olio, un pizzico di sale e pepe nero e decorare con rondelle di scalogno appena affettato.



Le opzioni sono infinite sia per il carpaccio (carote? daikon pressato? oppure melone? o ancora ... ?), sia per i gusti del caprino veg (dolce? salato? agrodolce?), soprattutto se, come Ravanello e Pápalo, siete affette da *ansia da scorte* e preparate sempre da mangiare per un reggimento, anche quando a cena siete solo in due! ;-D

Buen provecho ... con Pápalo y Papalotl !

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Gelato alla nocciola

27 domenica mag 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Ciao, ciao amici Ravanelli!

Con questo caldo, mi è venuta una voglia tremenda di gelato! E a voi? Ed ecco un ottimo gusto "nocciola" da concedersi per ottime merende!

Questa ricetta non prevede l'impiego della gelatiera, ma se l'avete, tanto meglio!

Ricordatevi solo di calcolare almeno 4 ore per la preparazione ... tenuto conto dei 10 minuti per la cottura e dei successivi tempi tecnici di raffreddamento e refrigerazione. Il gelato veg non è una preparazione difficile per nessuno, occorre solo un pò di pazienza ... che sarà ripagata con tanta golosa cremosità!



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**Ingredienti per una vaschetta da 1,2 kg ca:**

- 1 litro di latte di riso bio
- 100 g di pasta di nocciole bio
- 200 g di malto di riso bio (io ne uso la metà ... ma dipende sempre dal palato e dall'abitudine)
- 1 C bello pieno di amido o fecola a vostra scelta bio (ca 50 gr)
- 1 c di vaniglia in polvere bio
- nocciole tostate intere & granella di nocciole tostate bio qb

Procedimento:

Mettere 800 ml di latte di riso in una bella pentola dal fondo alto e portare ad ebollizione. A parte miscelare tutti gli altri ingredienti (eccezion fatta per le nocciole intere e tritate), insieme ai 200 ml di latte rimasti. Appena il latte di riso bolle, versare a filo l'impasto appena emulsionato, continuando a mescolare.

Far sobbollire per 5 minuti, sempre mescolando e spegnere quando vedrete l'impasto leggermente addensato, come quando si fa un budino od una besciamella, per intenderci.

Far raffreddare, avendo cura di girare spesso, per evitate che in superficie si formi una antiestetica crosticina.

Appena freddo, lavorare in gelatiera (se l'avete) oppure mettete in freezer; in quest'ultimo caso, avrete cura di girare manualmente o di frullare il gelato ogni 30 minuti per circa 4 volte. Di solito in un paio d'ore il gelato raggiunge la consistenza ideale.

Al momento di servire, arricchire con qualche nocciola intera e con granella.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Mousse Fragola

01 venerdì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Ciao a tutti, cari Ravanelli belli!

Oggi una ricettina veloce, per un bel dolcetto estivo, sublimata da meravigliose e generosissime fragole!

L'esecuzione è semplicissima ed il risultato è di grande impatto visivo e gustativo.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Dosi per 6 porzioni (si possono realizzare 6 cocottine o 6 piattini con due palline di Mousse Fragola):

- 1 kg di yogurth di soia bio
- 4 C abbondanti di malto di riso bio
- 1/2 limone bio spremuto
- 250 gr di fragole bio tagliate a cubetti piccolissimi
- 1 pizzico di sale integrale bio

Da preparare tre giorni prima: mescolare tutti gli ingredienti ed assaggiare; se amate il dolce "più dolce", aggiungete pure qualche ulteriore C di malto di riso. Mettere a scolare il vostro caprino dolce in frigo per 3 giorni. Per i dettagli, vi rimando al post dedicato al mitico Caprino Veg. Il liquido che si depositerà sul fondo non va buttato; è delizioso ed in questa stagione va giù che è una meraviglia e disseta golosamente.

Ingredienti per la crema di fragole:

- 250 gr di fragole bio
- 1 C di limone bio
- 1 pizzico di sale integrale
- malto di riso **facoltativissimo ed a gusto**



Tagliare grossolanamente le fragole, avendo cura di conservare qualche calotta per il decoro del dolce. Frullare tutti gli ingredienti nel boccale del minipimer, fino a quando otterrete una bella crema uniforme dal colore rosso vermiglio.

Potete servire la vostra mousse in cocottine, decorandola con le calotte delle fragole ed accompagnandola con tanta salsa rossissima; in alternativa vi suggerisco di ricoprire la mousse con uno strato abbondante di salsa ... vedrete che meraviglia, quando il cucchiaino affonderà ...

Oppure potete realizzare delle sfere di mousse con un normale porzionatore per gelato.

Con le dosi indicate, otterrete due palline per 6 commensali (... o tre per 4 o quattro per 3 o sei per 2 ...).

Decorate il piatto con la vostra crema di fragola ed il gioco è fatto.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

La consistenza della mousse è perfetta: morbidissima, profumata e soda. Ed ha ampiamente superato la prova cucchiaino, eh?

Se lo desiderate, potete arricchire la base del caprino veg con un paio di C di crema di mandorle bianca; l'effetto finale risulterà più "burroso" al gusto e con una texture più simile al mascarpone.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Fiori di zuccina ripieni ... in pentola!

04 lunedì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

Ravanelli carissimi, ecco un piatto unico easy and speedy, goloso, mediterraneo e da cuocere ... direttamente in pentola: **i fiori di zuccina ripieni!**

Se lo servite con un paio di bruschette ed una ricca insalata di stagione, la cena è servita in pochi minuti.



Per la pentola

- olio EVO bio qb
- pan grattato

Ingredienti per 2 persone:

- 10 fiori di zuccina bio con il loro zuccino
- 350 grammi di pane integrale bio di pasta madre qb
- 1/2 spicchio d'aglio bio
- 1/2 tazza di brodo vegetale con dado autoprodotta oppure di latte di soia o d'avena bio qb
- prezzemolo fresco bio qb
- sale integrale qb
- olio EVO bio qb

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

In una ciotola, spezzare il pane con le mani ed unire tutti gli ingredienti; frullare con il minipimer velocemente: avremo una purea soda e molto profumata. Se vi serve, aggiungere altro liquido e/o aggiustare di sale.

Riempire i fiori di zuccina con un cucchiaino, fino a renderli turgidi e fare una piccola torsione alla cima per sigillare il ripieno.

In una padella antiaderente, spalmare l'olio con un pennello e spolverare con il pan grattato. Distribuire con ordine i fiori di zuccina, spennellare anch'essi con poco olio e spolverare di sale o con dell'ottimo gomasio fresco e far cuocere a fuoco medio per una quindicina di minuti, chiudendo con un coperchio. Non occorrono lunghe ed estenuanti cotture: il fiore cuoce in un baleno, il ripieno deve solo rassodarsi, essendo già cotto e saporito, mentre lo zucchini dovrà rimanere croccante e sughoso.

Lasciare intiepidire per qualche minuto in pentola e servire.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Guacamole

06 mercoledì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#), [Si mangia!](#)



Un'estiva e deliziosa salsa di origine azteca, che tradizionalmente viene preparata utilizzando il molcajete; noi possiamo utilizzare un mortaio o un suribachi o possiamo semplicemente ammarci di ... piatto e forchetta.

La salsa è ottima da sola, servita con tortillas o con quanto ci suggerisce la fantasia.

Ingredienti:

- 2 avocado bio, belli maturi
- 1 succo di lime o di 1/2 limone
- sale integrale qb

Varianti ed aggiunte:

- 1/2 cipolla bio, tritata fine fine
- 1 spicchio di aglio bio, spremuto
- 1 pomodoro bio, bello maturo, tagliato a cubettini
- coriandolo fresco tritato qb



Pestare in un mortaio l'avocado tagliato a cubetti con il succo di lime spremuto. Aggiustare di sale. La salsa è pronta!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Le variazioni sono infinite: girando per il Messico, ho constatato che la versione che va per la maggiore prevede la generosa aggiunta di aglio e cipolla tritati, pomodoro fresco e molto, moltissimo coriandolo. Inutile aggiungere che in ogni casa messicana che si rispetti, fa capolino quel meraviglioso aggeggio d'acciaio che sembra uno spremiaglio un pò più grande e che viene utilizzato per spremere quintali di lime. OFF TOPIC: con i miei noccioli di avocado sto replicando l'esperimento di bressaniniana memoria. Incrociamo le dita ;-D. E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Paté fucsia

07 giovedì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Si mangia!](#)

La ricetta di questo buffo paté fucsia è del bravissimo [Chef Gianfranco Berton](#), mitologico babbo anche della [mia pasta madre Persefone](#).

E' una proposta inusuale e simpatica da servire come antipasto su dei crostini o delle deliziose tartine colorate.

Ingredienti:

- 150 gr di barbabietola cotta
- 2 C di acidulato di umeboshi
- 2 C di succo di limone bio
- 2 C di crema di arachidi (o arachidi tostati frullati) [italiani](#) o dei circuiti fair trade o
- sale integrale qb

Frullare tutti gli ingredienti e servire. E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Nidi croccanti in festa

08 venerdì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Si mangia!](#)

Eccoci con un'idea variopinta per un bel buffet tra amici. Come spesso accade nel blog Ravanello, la ricettuzza è facile e veloce e farà felici molti palati!

Della meraviglia filiforme della [pasta kataifi](#) abbiamo già parlato quest'inverno.

Oggi la utilizzeremo per creare dei cestini da cuocere per pochissimi minuti in forno. Una volta freddi, li condiremo con salse a piacere, che ne faranno dei gustosi e croccantissimi



ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

apripasto delle feste! Ed ora all'opera.

**Ingredienti per circa 30 cestini:**

- 200 gr di pasta kataifi



Preriscaldare il forno a 180 gradi. Srotolare delicatamente la pasta e prelevarne piccolissime quantità da modellare all'interno delle teglie antiaderenti da muffin, formando dei cestini cavi all'interno (se clikkate sulle foto, potrete vederle ingrandite ;-D).

Far dorare in forno per circa 5 minuti: la cottura dipende, anche, dalla potenza del vostro forno. Occhio che la pasta è sottilissima ...

Far raffreddare completamente i cestini su di una gratella.

Al momento di servire, utilizzando una sac à poche od un cucchiaino, arricchite i nidi con le vostre salse preferite. E' preferibile consumare subito i cestini "ripieni", per evitare la crema li renda umidi e ne guasti la **irresistibile croccantezza**.

Se invece li lasciate senza salsa, potete conservarli in un contenitore di latta per qualche giorno. Alcune idee per le salse?

- pesto di foglie di sedano;
- patè fucsia
- hummus di cannellini (frullate cannellini cotti, limone, erba cipollina, olio e sale).
- Ma ci stanno benissimo anche la maionese, l'insalata russa, il patè agrodolce di tofu e cipolla, la guacamole, il caprino veg erborinato e molto altro ancora ...

E se li realizziamo in versione dolce, per esempio con una pallina di mousse fragola, li possiamo proporre per un bel dolcetto di fine pasto.

Certo che, a saper fare il finto uovo in camicia di Simone Salvini, ci sarebbe da divertirsi con tutti questi nidi! ;-D

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Farinata 3P: porro, prezzemolo e peperone!

12 martedì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

Ravanelli, è giunto il momento di festeggiare. E' finita la scuola (e per i prossimi tre mesi Ravanello potrà dormire 2 ore in più al giorno ... yeah yeah yeah!!!) e, così, si è dovuto pensare alla festa di fine anno ed al classico piatto da condividere. Echeddiamine ... **la farinata con le verdure è 'bbbonissima, veganissima per nascita e festosissima!** E che farinata sia!



Materiale occorrente: una teglia rettangolare di cm. 30 per 40, per una farinata alta 1 cm e mezzo. Se vi piace più bassa, dimezzate pure le dosi ed anche i tempi di cottura.

Ingredienti:

- 250 gr di farina di ceci bio, ammollata per una notte
- 750 ml di acqua
- 1 porro bio
- 1/2 peperone rosso bio
- prezzemolo fresco bio tritato qb
- 1 zucchina bio
- 1 cipolla bio
- olio EVO qb
- sale integrale

Mescolare la farina di ceci con poca acqua alla volta, in modo da evitare la formazione di grumi e salare. Fare riposare la pastella per una notte in frigorifero (si può lasciare anche di più, volendo; ad esempio, la potete mettere in frigo la sera ed utilizzarla per la cena della sera dopo).

Dopo il riposo, tagliare il porro a rondelle e soffriggerlo con la cipolla tritata, unire tutte le altre verdure tagliate a dadolini, salare e far saltare per qualche minuto. Appena croccanti, travasare tutte le verdure nella pastella ed aggiustare di olio e sale ed aggiungere il prezzemolo tritato.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Rivestire la teglia con carta da forno, versarvi l'impasto e mettere in forno a 180 gradi per 45/50 minuti.

Spegnere il forno e passare sotto il grill per avere una bella crosticina dorata.

Servire la farinata calda o fredda ... è buonissima in entrambi i casi!

Ed ecco che la farinata, è andata alla festa di fine anno, con tanto di bigliettino di accompagnamento.

Per i soliti giochi di equilibrio lessicale, io e marito Ravello, dopo lunga seduta al vertice, conveniamo di scrivere "gluten free" ... che tanto "vegan" c'è il rischio che qualcuno non lo capisca o, more solito, che non mangi la farinata per simpatica presa di posizione! La lista degli ingredienti è, comunque, in bella vista, nel fortuito caso che un genitore vegan abbia in sorte di passare da quelle parti.

E come sempre un buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Frozen Melon

14 giovedì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Ravanello ... si è capito che la voglia d'estate ormai la fa da padrona nella mia cucina?

E così oggi, prendendo spunto dai bellissimi e semplicissimi gelati crudisti, vi voglio proporre un melone in versione frozen, reso più goloso dall'avocado, che dona maggiore struttura e cremosità al dolce, senza sovrastarne il sapore.

Ingredienti per 6/8 coccottine:

- 1 avocado ben maturo bio
- 1 melone ben maturo bio

Congelare l'avocado: sbucciare l'avocado ed eliminare il primo strato verde (il motivo per cui facciamo ciò è puramente estetico ... se non vogliamo che il nostro gelato diventi tutto verde); tagliarlo in tocchetti grossolani e mettere in freezer per almeno 8 ore.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Dieci minuti prima di servire: quando è giunto il momento di mangiare il gelato, prelevare l'avocado dal freezer e far scongelare per una decina di minuti. Nel frattempo pulire il melone e tenerne da parte una o due fette per le decorazioni. Tagliare grossolanamente tutto il melone rimasto e metterne qualche pezzetto nel robot da cucina e frullare per primo (se avete questo frullatore siete a cavallo, se avete il mio ... beh ... vi viene lo stesso, ma insomma, è diverso! Ce ne faremo una ragione, eh?). Una volta creata una base fluida, aggiungere i pezzetti di avocado congelato e frullare ancora (l'accortezza di creare una base fluida, ci serve per evitare di forzare il robot da cucina e fare danni). Ultimare con il melone rimasto, frullare il tutto e servire subito.

Servire il Frozen Melon in cocottine e decorare con pezzetti di melone.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Happy Burger con Chutney di Cocco

15 venerdì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)

Ciao a tutti, carissimi Ravanelli! Ecco un piatto unico, il Burger a base di cereale, accompagnato da una *indianissima salsina estiva*: il Chutney di Cocco! Per l'occasione abbiamo pensato ad un intingolo (*Thenga chatni*) fatto con cocco, trito d'aglio, zenzero, limone, sale ed eventualmente peperoncino (se siete proprio, ma proprio coraggiosi); si possono anche aggiungere semi di senape nera, foglie di curry e assafetida.



Per realizzare il piatto, preparare:

- 2 Happy Burger per commensale
- oppure due Burger realizzati con miglio e dahl di lenticchie e carote amalgamati in parti uguali, conditi con sale, olio e rosmarino e semplicemente cotti in forno a 180° per 35/40 minuti

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**Ingredienti per il chutney di cocco:**

- 1/2 noce di cocco fresca bio (tenere da parte il latte)
- 6 fette di zenzero fresco bio
- 2 spicchi d'aglio bio
- 1/2 limone bio in succo
- sale integrale
- peperoncini piccantissimi a piacere



Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e tritare fino a quando otterrete una purea densa; se necessario, emulsionare con poco latte di cocco tenuto da parte, per rendere più fluida la preparazione.

Impiattare i burger con la salsa ed accompagnare con verdure fresche di stagione.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Calippo Fragola e Calippo Mela

17 domenica giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

L'estate avanza e la voglia di ... gelati, ghiaccioli, granite & C si fa sempre più insistente! Ed allora ecco un'idea semplicissima per fare felici grandi e piccini ed autoprodursi in pochi minuti una merenda freschissima e slurposissima!

**Ingredienti per 4 calippo fragola:**

- 100 ml di latte di riso bio
- 250 gr di fragole mature e bio

Per fare il Calippo Fragola:

- ridurre le fragole in purea con il robot da cucina ed aggiungervi il latte di riso;
- versare il tutto negli stampini del calippo.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**Ingredienti per 4 Calippo Mela:**

- 250 ml di succo 100% di mela bio (senza zuccheri ed aggiunte)
- qualche mirtillo bio per decorare

Per fare il Calippo Mela, versare il succo di mela negli stampini ed aggiungere qualche mirtillo. Mettere in congelatore per qualche ora; al momento di servire, passare qualche secondo sotto l'acqua calda per facilitare la fuoriuscita del ghiacciolo.



Inutile dire che le **varianti sono a dir poco infinite**: anguria? melone? banana frullata e gocce di cioccolato? frutti di bosco? panna veg al posto del latte di riso? latte di riso e cacao? frutta a quadrotini, anzichè frullata, per fare dei ghiaccioli superscenografici? succo di pomodoro già condito con tabasco, limone e sale (è il preferito di mia figlia!!)? yogurth alla frutta? succo di susine 100%? cocco frullato? latte di riso e cannella? latte di riso e menta? thè al limone? ecc ... ecc ... Insomma ... ce n'è per tutti i gusti e per tutto quello che avete in casa o in dispensa!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#)

Salsina di yogurt, maggiorana ed umeboshi

22 venerdì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Antipasti & Salsine](#), [Si mangia!](#)

Ciao Ravanelli belli! Questa calura mi sta spommando: credo di mangiare più foglie verdi io che una giraffa e, detto tra noi, pure un poco ci somiglio. Con le verdure fresche, mi vien tanta voglia di variare condimenti, di renderli piccanti, agri e dissetanti. Dopo le sperimentazioni con il [chutney di cocco](#), che è delizioso anche per condire delle belle insalate di stagione, ho deciso di utilizzare una salsina stuzzicante per verdure appena scottate o passate velocemente al vapore, giusto per ammorbidirle.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ed ecco un delizioso condimento: la salsina di yogurt, maggiorana ed [umeboshi](#).

Ingredienti per ca 130 gr di salsina:

- 1 vasetto di yogurt di soia bio al naturale
- 1 c di purea di umeboshi
- maggiorana fresca appena tritata
... come se piovesse

Amalgamare tutti gli ingredienti e far riposare per qualche minuto.

La salsina può anche essere preparata con largo anticipo e conservata in frigorifero; si mantiene buonissima per qualche giorno. Che ve lo dico a fare: se la fate scolare, otterrete un [caprino veg](#) decisamente interessante e dal sapore molto, molto avvincente.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook, [qui](#).

Paleta de arroz (Ghiacciolo di riso)

23 sabato giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)



Ciao ciao Ravanellini ... prometto che prima o poi la smetto con la serie "sorbetti, ghiaccioli, gelati & affini", ma con questo caldo non riesco a farne a meno!

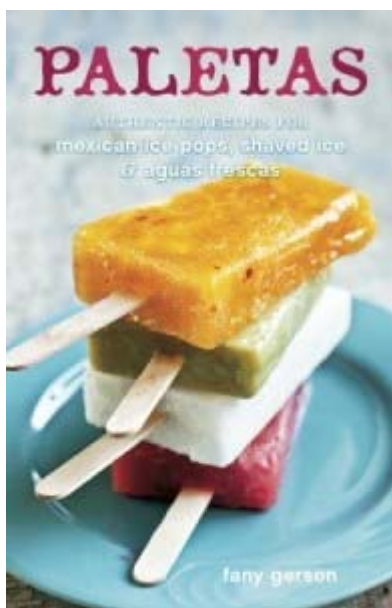
E' colpa dell'estate e del ricordo delle vacanze mexicane: là i ghiaccioli sono onnipresenti e realizzati con gli ingredienti più disparati.

Ricchissima è l'offerta di gusti a base di frutta tropicale, generosa, abbondante e gustosissima; peccato solo che l'aggiunta di zucchero in quantità m-a-s-s-i-c-c-e, spesso, ammazzi la poesia dopo il primo morso.

(Credit foto: <http://www.eatmexico.com/>).

Un giro in uno dei classici negozi di "paletas" è comunque una visita obbligatoria: entri, scegli il tuo gusto preferito (se ci riesci, perchè ce ne sono a dozzine) e poi specifichi se lo desideri DE AGUA o DE LECHE! Ed il gioco è fatto!

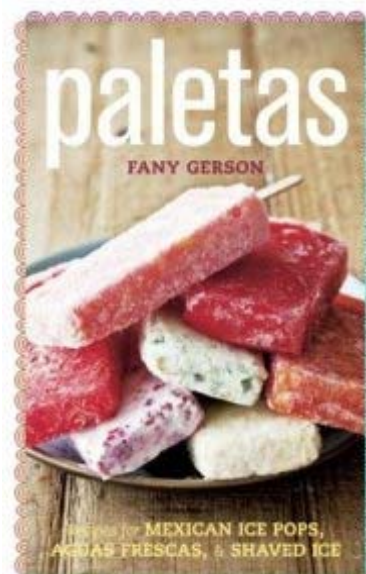
ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Inutile dire che, anche la **paleta**, prevede una **CORREZIONE STANDARD**, un pò come da noi il ciuffo di panna montata e cannella per il cono di gelato:

quando la paleta è "doc" viene **s-p-r-u-z-z-a-t-a** di **l-i-m-o-n-e** e **p-o-i** **i-n-t-e-g-r-a-l-m-e-n-t-e** **r-i-c-o-p-e-r-t-a** di **p-e-p-e-r-o-n-c-i-n-o**.

Eh, eh, eh !!! !!! !!!



Ammetto sin d'ora che le paletas di mango e papaya sono entrate per sempre nell'Olimpo Ravanello dei ghiaccioli; beh ... per quelli ... attenderò paziente il prossimo viaggio ai tropici.

Un'altro dei gusti di paletas che ricordo con enorme soddisfazione e che autoproduco a cuor leggero è quello di RISO & CANNELLA, ossia un ghiacciolo fatto proprio con il RISO IN CHICCO.



Si, si! Guardate qua!

Ingredienti per 4 Paletas de Arroz:

- 1/2 T scarsa di riso integrale o semi integrale bio
- 2 T di latte di riso integrale bio qb
- cannella bio qb
- vaniglia in polvere bio qb
- 1 C di uvetta passa bio (facoltativa)

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Cuocere il riso nel latte di riso, con cannella e vaniglia, fino a completo assorbimento. [Una volta cotto il riso](#), spegnere e far raffreddare completamente.

Se volete, potete allungare il tutto con altro latte per rendere più fluido il composto e facilitare l'operazione di riempimento delle formine dei ghiaccioli.

Mettere in frigo a congelare per qualche ora.

Al momento di servire, passare le formine per qualche secondo sotto l'acqua calda, così da sfilare il ghiacciolo con facilità.



Legenda: T sta per tazza e si prende a riferimento una [mug standard](#) (linka per vedere la foto!).

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Zucchine tonde ripiene

24 domenica giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)



Ciao, ciao amici Ravanelli! Un piatto all'insegna della semplicità e di pochi ingredienti di stagione: **le zucchine tonde ... ripiene e profumate agli aromi dell'orto**. Per la cottura, teniamo pure spento il forno e cuciniamole [in padella!](#)

Ingredienti per commensale:

- 2 zucchine tonde bio
- ca 100 gr di pane integrale bio qb
- 1/2 spicchio d'aglio bio
- aromi dell'orto a profusione
- pangrattato per la pentola qb
- sesamo bio qb
- olio EVO bio
- sale integrale

Far sbollentare per cinque minuti le zucchinette e scolarle. Tagliare la calotta di ciascuna di esse e, con l'aiuto di un cucchiaino, prelevarne la polpa; in una pentola versare un poco d'olio EVO ed aglio, se gradito, far saltare la polpa delle zucchine ed il pane spezzettato grossolanamente con le mani. Salare a gusto. Spegnere il fuoco ed incorporare una *badilata* di aromi dell'orto e, magari, del sesamo; servendosi di un cucchiaino, rimettere tutto l'impasto nelle zucchine ed adagiarvi sopra la loro calotta.





Utilizzando ancora la stessa padella, che avrete cura di **NON pulire**, [disporvi in ordine le zucchine](#) e scaldare a fuoco vivace per cinque minuti. A piacere decorare con un pò di sesamo o gomasio e con altre erbe.

Gustare le zucchine ripiene sia calde che tiepide; sono ottime anche fredde ed accompagnate con una ricca insalata di contorno.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Sbucciare l'aglio ... senza coltello!

25 lunedì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Le basi](#), [Si mangia!](#)

Ciao ciao amici Ravanelli! **Per sbucciare uno spicchio d'aglio non occorre il coltello** e non è necessario *appestare indelebilmente* le dita per i secoli dei secoli.

Eh eh eh ... che poi vi vedo che sfogliate l'almanacco di "economia domestica" della nonna e tentate tutte le soluzioni *infallibili* ivi elencate.

E vi sfregate indemoniati le mani con le bucce di limone, e poi con l'aceto, una passatina con le foglie di prezzemolo, e poi dalla cucina passate in bagno per cercare il sapone di marsiglia da emulsionare con un cucchiaino da caffè, e, visti i successi, ci provate anche con il dentifricio ... e ... lo so, lo so che quando tutto questo non sarà bastato, allora vi g-r-a-t-t-u-g-g-e-r-e-t-e i p-o-l-p-a-s-t-r-e-l-l-i s-u-l-l-a p-a-g-l-i-e-t-t-a d'-a-c-c-i-a-i-o che nemmeno Grissom riuscirà a rilevare le vostre impronte digitali per almeno una quindicina di giorni.



E poi? **S-O-R-P-R-E-S-A!**

Lui, l'**afrore d'aglio** è ancora lì ... perchè Lui, per qualche strana ragione, una volta che si è impossessato di voi, non vi molla M-A-I & P-O-I M-A-I !!!

Beh, se volete evitarvi tutto questo, lasciate perdere coltelli ed ammenicoli.

Per sbucciare uno spicchio d'aglio serve solo un **BUON MOVIMENTO DI POLSO**.

Procedimento: Mettete uno spicchio d'aglio su di un piano di lavoro, quindi poggiatevi sopra il palmo della mano. Premete e patapàm!



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

La buccia si romperà con facilità e lo spicchio si offrirà a voi, bello e profumato e senza bisogno di essere nemmeno toccato.

Attenzione solo a non premere troppo troppo troppo, che se poi fate una spremuta ... vi tocca ripetere la via crucis dei rimedi.

La stessa soluzione del movimento di polso si può impiegare con l'intera testa d'aglio, per separarne gli spicchi: premete con decisione, sempre poggiando la testa

(quella d'aglio, non la vostra eh?) su un bel piano e vedrete che gli spicchi si separeranno in un battibaleno.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Banana Gelée

26 martedì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Bentrovati amici Ravanelli. Non lo dico più che "prima o poi la smetto di pubblicare gelati, ghiaccioli, sorbetti e & co", almeno fino a quando le temperature estive non saranno scese sotto i 100 gradi. E così vi torturo con la nuova proposta: la **Banana Gelée!**

Qualche giorno fa mi è tornato alla mente un dolcetto che mangiavo da piccola: lo **stecco-banana del supermercato** e ne mantengo ancora oggi un buon ricordo, nonostante io ami pochissimo le banane (sia per gusto, sia per le politiche di produzione, distribuzione, ecc ... ecc...) e ne compri praticamente MAI.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Detto-fatto, solo per onorare quel ricordo lontano, ho deciso di auto-produrmi la banana gelata! E, ve l'assuro, è persino più facile che comprarla, è di una semplicità disarmante ed è una vera golosità.

Ma c'è di più: quando addentate la vostra Banana Gelée, si scioglie in bocca che è una meraviglia. Guardate qua, se non ci credete ... eh??

Ed ora veniamo alla ricetta.

Ingredienti per persona:

- 1 banana ben matura bio
- 30/40 gr di cioccolato fondente bio
- 1 C di cacao e cannella in polvere
- oppure granella di nocciole o di altri semi oleosi, se volete proprio osare.

Per questa ricetta è **assolutamente indicato l'utilizzo di banane ben mature**, magari proprio quelle con la buccia un pò segnata, di quelle insomma che i bambini storcono il naso a vederle, ma che poi, detto tra noi, son le più gustose.

Procedimento: levate la buccia alle vostre banane ed infilatele, da parte a parte, con uno stecco da spiedino.



Se volete, potete anche tagliarle a metà per avere un gelato più "maneggevole": le infilerete con un bastoncino da ghiacciolo.



Per gustare la Banana Gelée al naturale, è sufficiente congelare le banane riponendole in sacchetti freezer ed avendo cura di tenerle distanziate.

Se invece preferite rivestire le banane con cioccolato fuso, dovete farlo prima di congelarle (da gelate, infatti, vi risulterebbe difficile realizzare una bella copertura omogenea con i soli strumenti casalinghi). Perciò sciogliete il cioccolato, asciugate leggermente le banane con dei tovaglioli di carta e, servendovi di un pennello, rivestite completamente le banane.

Spolveratele di cacao amaro (e/o cannella), per evitare che il fondente resti tutto *appiccicato* ai sacchetti od ovunque voi decidiate di poggiare le banane. Una volta concluso il lavoro di copertura, riponete le vostre Banane Gelée, ben distanziate tra loro, nei sacchetti gelo e poi nel congelatore e pazientate per qualche ora.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Se siete particolarmente golosi, potete ricoprirle di granella di nocciola o di pistacchio tritato o di Certo che poi il conto delle calorie

Trattandosi di frutta congelata, le Banane Gelée possono resistere per più giorni nel freezer e possono certamente essere preparate con largo anticipo. Ottima è l'idea di farsene una scorta generosa per ogni evenienza ;-D!

Prima di gustarle, tenetele fuori dal frigo per un qualche minuto per farle ammorbidire un pochino.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Insalata di riso ... con Polipo e Granchio Felici

27 mercoledì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Si mangia!](#)



Beh, che dire ... poteva mancare un grande classico estivo? Ed ecco finalmente **L'INSALATA DI RISO!** Ravanello vi propone un'insalata classicissima, solo ... un pò più divertente del solito.

Ed allora cominciamo con le presentazioni: "**Lui è Polipo e lui è Granchio**". "**Piacere di conoscervi**" ;-D. Polipo e Granchio sono dei simpatici animaletti realizzati con facili incisioni nei wurstel vegetali e sono così carini, ma così carini, che si fa quasi fatica a mangiarli.

I miei li ho accarezzati a lungo e poi li ho ceduti a Marito Ravanello.

Oramai avevamo fatto amicizia e mi è stato impossibile papparmeli.

Unico neo è che, intanto, Polipo-Wurstel di seitan si era raffreddato tanto, ma così tanto



che Marito Ravanello ha perso un'otturazione tentando di mangiarlo. ;-D Eh eh eh ... mi sembra una punizione equa.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ed ora veniamo alla ricetta.

Ingredienti per 6 persone:

- 1/2 kg di riso integrale bio
- 100 gr di olive bio denocciolate
- 120 gr di cipolline bio sott'aceto
- 200 gr di funghi porcini e chiodini sott'olio
- 6 pomodorini secchi tagliati a listarelle
- 10 mini wurstel viennesi di tofu (o seitan ... se volete fare gli animaletti)
- pomodorini ciliegino o pomodori freschi tagliati a cubetti
- erba cipollina bio tritata
- origano bio
- olio EVO
- sale integrale

Cuocere il riso integrale ad assorbimento: su un fuoco con spargifiamma di ghisa, in una pentola dal fondo alto mettere il riso, un litro di acqua e salare. Portare a bollore a fuoco vivacissimo. Quando l'acqua bolle, chiudere con un coperchio, abbassare il fuoco al minimo e far sobbollire fino a quando l'acqua sia completamente assorbita. Ci vorranno circa 35/45 minuti. Se preferite potete optare per la [cottura a fuoco spento](#).

Una volta cotto il riso, metterlo in un bel colino ampio e passarlo sotto l'acqua fredda per qualche secondo. Allargarlo bene con le mani e farlo asciugare all'aria. Unire tutti gli altri ingredienti al riso, compresi i wurstel di tofu o di seitan che avrete fatto scottare e raffreddare e tagliato a fettine.



Se volete lavorare i wurstel come i nostri amici Polipo e Granchio, vi consiglio questo [link](#): io ho usato senape per gli occhi e la bocca e bacche di ginepro per gli occhi, ma potete anche usare del sesamo nero; preciso che l'operazione vi riuscirà solo con i wurstel di seitan (*grazie all'elevato contenuto proteico, questi reagiscono in cottura permettendovi di ottenere un effetto simile a quello degli animaletti marini.*) I wurstel di seitan hanno, però, lo svantaggio di risultare molto gommosi dopo il raffreddamento.

Perciò vi consiglio di tagliarli a fette ancora tiepidi e di amalgamarli velocemente all'insalata in modo da mantenerli umidi. Inutile dire che Ravello [preferisce di gran lunga quelli di tofu](#) ... ma una volta ogni tanto, si può fare un'eccezione, se serve per divertirsi con tanti Polipo e Granchio Felici.



Far riposare l'insalata di riso per qualche ora in frigorifero così da fondere armoniosamente i sapori. E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso e da Polipo e da Granchio Felici. PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Cioccobanana gelata

29 venerdì giu 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Dolcezze](#), [Si mangia!](#)

Carissimi Ravanelli tutti, eccoci con la vendetta della [Banana Gelée](#). E' proprio vero che a volte RITORNANO!

Dopo aver fatto le buonissime [Banane Gelée](#), io e marito Ravanello ci siamo scordati 4 banane in giro per la cucina. Anche perchè le stesse, ammantandosi rapidamente di pois neri, virando subito dopo su tinte zebraate ed, infine, adottando un glamourissimo look total black, non si palesavano più alla vista.

Quando le abbiamo ritrovate, dopo giorni di infruttuose ricerche, al solo pensiero di buttarle, ci siamo sentiti male; allora, armati di spirito avventuriero, abbiamo sbucciato ogni singola banana con sospiri apprensivi.



ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

E tà tà! **Le banane erano moltissimo nere fuori, ma ancora gialle dentro ... praticamente perfette!** Sì, certo, forse erano un pochino avanti, avanti, avanti con la maturazione, ma assolutamente edibili.

Ed allora Ravanello ha pensato di sfruttarne la grande morbidezza, *cacciandole letteralmente* dentro gli stampini dei ghiaccioli, per farne una semplicissima Cioccobanana gelata.

Ingredienti per ghiacciolo:

- 1 banana ben matura bio
- 30/40 gr di cioccolato fondente bio.

PROCEDIMENTO:

Tagliare ogni banana in due e "cacciarla" dentro le formine dei ghiaccioli (vedi foto).

[Far sciogliere il cioccolato fondente](#) e, con l'aiuto di uno stecco o di un cucchiaino, mescolarlo alla "come viene, viene" direttamente dentro la formina. Far congelare per qualche ora.

Prima di gustare le vostre Cioccobanane gelate, tenetele fuori dal frigo per un qualche minuto. Se volete, potete passarle qualche secondo sotto l'acqua calda.



E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).





Del cibo e di altre amene faccende

Ravanelliamo?

08 venerdì lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [About Ravanello](#)

Ravanello Curioso trascorre piacevoli momenti in cucina, per passione, per condividere il piacere e per offrire esempi tangibili e degustabili!

Curioso del mondo e del senso dell'accadere, ci guida alla scoperta della grande illusione: siamo dentro al "loro" sistema fino al collo.

Ogni nostra scelta quotidiana alimenta la loro ricchezza, ogni carrello della spesa che riempiamo tira a lucido le loro scarpe, ogni inutile yogurth che trangugiamo rende più ricca quella sporca dozzina, ogni cotoletta dei nostri panini

Ma ora ... Ravanello lo sa!

Abbiamo un potere immenso tra le mani e la cosa semplice è che STASERA A CENA POSSIAMO COMPLETAMENTE CAMBIARE TUTTO!

« Sono le azioni che contano. I nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformati in azioni. Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo » Mahatma Gandhi

Zucchero: la dolce morte

09 sabato lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Del Cibo e di altre amene faccende](#), [Identikit degli alimenti](#)

Si sente ripetere in giro che lo zucchero faccia tanto bene a noi ed ai bambini.

Beh ... questa è solo un'opinione. La Scienza Medica dice, in realtà, tutta un'altra cosa.

Lo zucchero raffinato è un vero e proprio veleno che crea dipendenza e impoverisce la riserva di minerali del nostro organismo.

Già il solo processo produttivo chiarisce molto la natura di questa sostanza: ne rimane una sostanza bianca cristallina senza vitamine, sali minerali, enzimi e oligoelementi che la Scienza ha dimostrato causare demineralizzazione ossea (e quindi osteoporosi), fermentazioni intestinali e gas, alterazione della flora batterica, alti e bassi glicemici con vere e proprie forme di dipendenza, aggressività nei bambini e molti altri problemi.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Dal libro consigliato dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, "Prevenire i tumori, mangiando con gusto" di Villarini e Allegro con Prefazione di Franco Berrino - leggiamo: "Fino a due o trecento anni fa lo zucchero non faceva parte dell'alimentazione abituale dell'uomo. Era conosciuto come una preziosa spezia importata dall'Oriente, dove cresceva la canna da zucchero, i mercanti veneziani lo vendevano a caro prezzo, soprattutto per scopi medici e solo nelle case reali entrava qualche volta nelle ricette dei dolci. Ci furono tentativi di coltivare la canna da zucchero anche in Europa, in particolare in Sicilia e a Madeira, ma non ebbero successo.

Si scoprì poi che la canna cresceva bene nelle terre del nuovo Mondo e subito si prospettarono grandi potenzialità commerciali, ma il massacro degli indigeni aveva fatto mancare la mano d'opera per la sua coltivazione. Per coltivare la canna fu necessario importare schiavi dall'Africa e per alcuni secoli gli affari andarono a gonfie vele. La scoperta che si poteva estrarre zucchero dalla barbaletola rivoluzionò il mercato. Ai tempi di Napoleone si svilupparono gli zuccherifici in Europa e progressivamente i prezzi diminuirono, **lo zucchero divenne alimento di tutti e di tutti i giorni ... e fu la nemesi che ci rese suoi schiavi**'.

Per la fonte, sito dell'Istituto dei Tumori, link [here](#).

"Nel 1957 il Dr. William Coda Martin tentò di rispondere alla seguente domanda: Quand'è che un alimento è tale e quando invece è un veleno? La sua definizione di veleno era, dal punto di vista fisico: Qualsiasi sostanza che inibisce l'attività di un catalizzatore che sia una sostanza secondaria, chimica o un enzima che attiva la reazione.

Il Dr. Martin aveva classificato lo zucchero raffinato come veleno poiché esso è stato privato delle sue forze vitali, vitamine e minerali. "Quello che resta consiste di carboidrati puri, raffinati. Il corpo non può utilizzare questi amidi e carboidrati raffinati a meno che le proteine, vitamine e minerali eliminati non siano presenti.



La Natura fornisce questi elementi a ciascuna pianta in quantità sufficienti a metabolizzare i carboidrati della pianta in questione. [omissis] Lo zucchero raffinato è assai dannoso quando viene ingerito dagli esseri umani perché fornisce soltanto quelle che gli esperti di nutrizione chiamano come calorie "vuote" o "nude"; esso manca dei minerali naturali presenti nella barbaletola e nella canna. **Per di più lo zucchero è peggiore di qualsiasi altra cosa in quanto a prosciugare e dissolvere dal corpo preziose vitamine e minerali.** Lo zucchero assunto quotidianamente produce una condizione di continua iperacidità (e secondo una visione orientale questa iperacidità è causa di cancro) e, nel tentativo di rettificare lo squilibrio, vengono richiesti dal profondo dell'organismo sempre più minerali. Infine, onde salvaguardare il sangue, dalle ossa e dai denti viene preso tanto calcio da dare inizio ad un decadimento ed indebolimento generale.

L'eccesso di zucchero alla fine nuoce ad ogni organo del corpo. Inizialmente esso viene immagazzinato nel fegato in forma di glucosio (glicogeno). Poiché la capacità del fegato è

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

limitata, un'assunzione quotidiana di zucchero raffinato ben presto fa sì che il fegato si gonfi come un pallone e, quando esso è pieno sino al limite delle sue possibilità, il glicogeno in eccesso ritorna nel sangue sotto forma di acidi grassi i quali vengono trasportati in tutte le parti dell'organismo ed immagazzinati nelle aree meno attive: il ventre, le natiche, il petto e le cosce. Quando queste aree relativamente innocue sono completamente sature, gli acidi grassi vengono poi distribuiti negli organi attivi come il cuore ed i reni, i quali cominciano a rallentare la loro attività ed i cui tessuti alla fine degenerano e si trasformano in grassi. L'intero organismo viene influenzato da questa loro ridotta capacità e si crea una pressione sanguigna anormale. Il sistema nervoso parasimpatico viene danneggiato e gli organi da esso governati, come il cervelletto, divengono inattivi o si paralizzano. I sistemi circolatorio e linfatico vengono invasi e le caratteristiche dei globuli rossi iniziano a cambiare. Si verifica una sovrabbondanza di globuli bianchi e la generazione di tessuti rallenta, la tolleranza e la capacità immunitaria del nostro organismo diventa più limitata cosicché non siamo in grado di reagire a situazioni relativamente critiche, siano esse freddo, caldo, zanzare o microbi. Troppo zucchero ci rende sonnolenti e si perde la nostra capacità mnemonica e di fare calcoli.

Proprietà indesiderate:

- Aumenta l'acidità del sangue (che è anche causa di tumori, secondo la visione orientale)
- Impoverisce il corpo di sali minerali (soprattutto calcio dai denti e dalle ossa (vedi osteoporosi))
- Impegna e intossica il fegato
- Produce acidi grassi
- Perdita di memoria
- Sonnolenza".

Dal sito "disinformazione.it": [link here](#).

"Lo zucchero bianco, che ogni giorno introduciamo nel nostro corpo direttamente così com'è o attraverso dolci, caramelle, bevande commerciali, conserve, liquori ecc., è il prodotto finale di una lunga trasformazione industriale che uccide e sottrae tutte le sostanze vitali e le vitamine presenti nella barbabietola o nella canna da zucchero che sono il punto di partenza per la produzione dello zucchero. Il fine è quello di renderlo più bello alla vista del consumatore: il colore bianco è migliore ed accattivante, inoltre anche il gusto dello zucchero non raffinato è diverso dalle abitudini del palato, alle quali la stragrande maggioranza dei consumatori fa riferimento.

Le sostanze zuccherine sono alimenti importantissimi della nostra dieta poiché rappresentano la fonte primaria per la produzione di energia che serve a far funzionare correttamente tutto il nostro organismo, incominciando dal cervello fino a finire con i muscoli e per questo motivo devono essere completi di tutto ciò che la Natura ha loro fornito per cedere al nostro corpo, durante il processo dell'assimilazione, la loro ricchezza. Ma lo zucchero bianco, così come viene attualmente prodotto, è una sostanza innaturale e dalle caratteristiche tossiche."

Dal sito "ricetteecooking": [link here](#).

"Il succo zuccherino proveniente dalla prima fase della lavorazione della barbabietola o della canna da zucchero, viene sottoposto a complesse trasformazioni industriali: prima viene depurato con latte di calce che provoca la perdita e la distruzione di sostanze organiche, proteine, enzimi e sali di calcio; poi, per eliminare la calce che è rimasta in eccesso, il succo zuccherino viene trattato con anidride carbonica. Il prodotto quindi subisce ancora un trattamento con acido

ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

solforoso per eliminare il colore scuro, successivamente viene sottoposto a cottura, raffreddamento, cristallizzazione e centrifugazione.

Si arriva così allo zucchero grezzo. Da qui si passa alla seconda fase di lavorazione: lo zucchero viene filtrato e decolorato con carbone animale e poi, per eliminare gli ultimi riflessi giallognoli, viene colorato con il colorante blu oltremare o con il blu idantrene (proveniente dal catrame e quindi cancerogeno). Il prodotto finale è una bianca sostanza cristallina che non ha più nulla a che fare con il ricco succo zuccherino di partenza e viene venduta al pubblico per zuccherare gran parte di ciò che mangiamo.

Una domanda che sorge spontanea è la seguente: **quanti dei consumatori abituali di zucchero sono a conoscenza che stanno mangiando una miscela contenente calce, resine, ammoniaca, acidi vari e "tracce" di barbabietola da zucchero?** Che cosa è rimasto del primo succo scuro ricco di vitamine, sali minerali, enzimi, oligoelementi che avrebbero dato tutto il loro benefico apporto di vita, di energia e di salute? Nulla!

Anzi, per poter essere assimilato e digerito, lo zucchero bianco ruba al nostro corpo vitamine e sali minerali (in particolare il Calcio e il Cromo) per ricostituire almeno in parte quell'armonia di elementi distrutta dalla raffinazione. E le conseguenze di tale processo digestivo sono terribili. Il tossico zucchero bianco iper-raffinato, a livello intestinale provoca processi fermentativi con produzione di gas e tensione addominale, e l'alterazione della flora batterica con tutte le conseguenze che ciò comporta (coliti, stipsi, diarree, formazione e assorbimento di sostanze tossiche, ecc.). A tal proposito avrete certamente notato il fastidioso senso di gonfiore e pesantezza che si avverte dopo aver mangiato dolci elaborati, ricchi di zucchero.

Lo zucchero bianco ha una grossa influenza sia sul sistema nervoso che sul metabolismo, creando prima stimolazione poi depressione con conseguenti stati di irritabilità, falsa euforia, bisogno di prendere altro zucchero, ecc.. In realtà si crea una vera forma di dipendenza, come avviene con la droga o con la nicotina.

Ciò è causato dal rapido e violento assorbimento dello zucchero nel sangue che fa salire la cosiddetta glicemia. Di fronte a tale subitanea salita, il pancreas risponde immettendo insulina nel sangue e ciò provoca una brusca discesa del tasso glicemico detta "crisi ipoglicemica" caratterizzata da uno stato di malessere, sudorazione, irritabilità, aggressività, debolezza, bisogno di mangiare per sentirsi di nuovo su. La conseguenza di questa caduta degli zuccheri è l'immissione in circolo, da parte dell'organismo, di altri ormoni atti a far risalire la glicemia, tra cui l'adrenalina che è l'ormone dell'aggressività, della difesa, della tensione. Si può ben comprendere come questi continui "stress" ormonali con i loro risvolti psicofisici determinano un esaurimento delle energie con l'indebolimento di tutto l'organismo. Ciò è stato ampiamente verificato da studi condotti negli Stati Uniti dove la violenza e l'aggressività nei bambini, messe in relazione anche al tipo di dieta e ai cibi e zuccheri raffinati, hanno creato allarme e preoccupazione per tutte le conseguenze sociali che esse determinano.

A lungo andare uno dei sistemi più colpiti è proprio il sistema immunitario, poiché l'esaurimento delle forze e delle energie si traduce in una minore capacità di risposta alle aggressioni esterne e nella tendenza ad ammalarsi. **Quando mangiamo 50 gr. di zucchero bianco, la capacità fagocitaria dei globuli bianchi si riduce del 76% e questa diminuzione del sistema di difesa dura circa 7 ore. Le gravi malattie che oggi affliggono l'umanità (cancro, AIDS, sclerosi, malattie autoimmuni, ecc.) nascono proprio da un indebolimento immunitario del quale lo zucchero bianco e l'alimentazione raffinata sono corresponsabili.**

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

L'assenza dei substrati vitaminici e proteici, cagionata dall'attività di raffinazione, impone al nostro organismo la necessità di consumare i propri per la scissione dello zucchero; questo va a creare molecole di ac. Piruvico in sovrabbondanza, che acidificano il sangue; l'acidificazione forzata crea una condizione "tampone", per la quale l'organismo si mette a sottrarre calcio dalle fonti principali come denti ed ossa, nel tentativo di bloccare l'eccessivo metabolismo acido, per cui si perde per sempre il substrato principale delle ossa e dei denti, condannandolo all'osteoporosi. E' stato ampiamente verificato che le popolazioni non raggiunte dalla cosiddetta "civiltà bianca" non sono soggette a carie o altre malattie dei denti. Con l'arrivo dei bianchi e dei loro prodotti alimentari raffinati (zucchero, dolci, alcool, pane), gli aborigeni dell'Australia, i Maori della Nuova Zelanda, gli Indios del Perù e dell'Amazzonia, i Pellerossa del Nordamerica ecc. hanno anch'essi cominciato ad essere soggetti alle stesse malattie dei bianchi e a riempire gli ambulatori dentistici e medici dei loro "civilizzatori"; l'incidenza della carie, che prima era una malattia a loro del tutto sconosciuta, e' arrivata a colpire fino al 100% degli individui di queste popolazioni.

I danni dello "squisito veleno" bianco sono tanti altri ancora e a tutti i livelli: per esempio circolatorio (con l'aumento di colesterolo e danni alle arterie), epatico, pancreatico (poiché l'organo che gestisce gli zuccheri e' il pancreas), ponderale (con l'aumento di peso e l'obesità), cutaneo".

Dal sito "ricettecooking": link [here](#).

Per concludere vi suggeriamo un'altra lettura:



"*Sugar Blues* is a book by William Dufty that was released in 1975 and became a commercial success. According to the publishers, over 1.6 million copies have been printed. In the book, Dufty makes the case that sugar is an addictive drug, that it is extremely harmful to the human body, and that the sugar industry conspires to keep Americans addicted to sugar. The book's central argument is that a small dietary change, eliminating refined sugar, can make a huge difference in how good one is able to feel physically and mentally. Dufty even goes so far as to suggest that eliminating refined sugar from the diet of those institutionalized for mental illness could be an effective treatment for some. Several authors have noted that *Sugar Blues* makes very wide-ranging and strongly stated rhetorical claims as to the ill-effects of sugar, including a role in bubonic plague. John Lennon was a strong supporter of the book." Dal sito di Wikipedia, link [here](#).

E ricordate che le cellule tumorali "si nutrono" di zucchero ... ascoltate un video della Puntata di Elisir, andata in onda 18-07-2010. Il conduttore di Elisir Michele Mirabella, ne parla con la Dott.ssa Anna Villarini, specialista in scienze dell'alimentazione, insieme allo chef Giovanni Allegro, che ci darà dei preziosi suggerimenti per una cucina sana e naturale e ci insegna a fare un ottimo ciambellone senza zucchero.

Dal sito web: www.prontoelisir.rai.it, link [here](#).

Tutto questo potrebbe essere prevenuto sostituendo lo zucchero, ad esempio, con il malto. Pensateci.

Bye Bye da Ravello Curioso

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Il Cibo dell'Uomo

09 sabato lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)



Il cibo dell'uomo

Del Prof. **Franco Berrino**, Direttore del Dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione - Fondazione IRCCS Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori MILANO.

Potete trovare l'articolo integrale, [qui](#).

“I popoli della terra hanno sempre saputo, da quando gli dei hanno loro insegnato a coltivare i campi, che **i cereali, con i legumi e occasionalmente altri semi, sono l'alimento base dell'uomo.** [omissis]

I cereali, purché mangiati nella loro **integralità, associati ai legumi e ad una certa quota di semi oleosi e di verdure**, e **occasionalmente a cibo animale**, offrono una **perfetta combinazione alimentare**, con la giusta quantità di carboidrati, che ci garantiscono una costante disponibilità:

- di energia per la vita quotidiana,
- di proteine complete di tutti gli aminoacidi indispensabili per il ricambio delle strutture cellulari,
- di grassi di buona qualità, che assicurano il funzionamento di complessi sistemi biofisici e biochimici che controllano l'equilibrio dell'organismo,
- di fibre indigeribili che nutrono migliaia di miliardi di microbi che convivono nel nostro intestino contribuendo alla nostra nutrizione e alla nostra salute,
- di vitamine,
- di sali minerali
- e di un'infinità di altri fattori che da un lato sono indispensabili al corretto svolgimento di reazioni chimiche vitali e dall'altro ci proteggono da sostanze tossiche estranee o prodotte dal nostro stesso metabolismo.

Nei **paesi occidentali ricchi**, soprattutto nel corso dell'ultimo secolo, lo **stile alimentare** si è progressivamente **discostato da questo schema tradizionale** dell'alimentazione dell'uomo **per privilegiare:**

- **cibi** che un tempo erano **mangiati solo eccezionalmente**, come molti cibi animali (carni e latticini),
- **che non erano neanche conosciuti**, come lo zucchero, le farine molto raffinate (come si riesce a ottenerle solo con le macchine moderne), gli oli raffinati (estratti chimicamente dai semi o dai frutti oleosi),
- **che addirittura non esistono in natura** (come certi grassi che entrano nella composizione delle margarine, o come certi sostituti sintetici dei grassi che non essendo assimilabili

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

dall'intestino consentirebbero, secondo la pubblicità, di continuare a mangiare schifezze senza paura di ingrassare).

Questo **modo di mangiare sempre più "ricco" di calorie, di zuccheri, di grassi e di proteine animali**, ma in realtà **"povero" di alimenti naturalmente completi**, ha contribuito grandemente allo sviluppo delle malattie tipiche dei paesi ricchi: l'obesità, la stitichezza, il diabete, l'ipertensione, l'osteoporosi, l'ipertrofia prostatica, l'aterosclerosi, l'infarto del miocardio, le demenze senili, e molti tumori, fra cui i tumori dell'intestino, della mammella, della prostata.

L'uomo, in realtà, **ha sempre mangiato ANCHE cibo animale**, ma se si eccettuano alcuni popoli nomadi, o quelli che vivono in condizioni ambientali estreme per freddo o per altitudine, **sono ben pochi gli esempi di alimentazione tradizionale con un'alta quota di cibo animale**.

Anche il latte, che oggi in Occidente è alimento quotidiano, dai più era consumato solo occasionalmente, perché non poteva essere conservato ed era facile veicolo di infezioni. È stato solo alcuni decenni dopo la scoperta della pastorizzazione, in pratica dopo la prima guerra mondiale, che ha cominciato ad essere distribuito nelle città. Ma **molti popoli ancor oggi non bevono più latte dopo lo svezzamento**.

La **cultura medica, giustamente preoccupata** del grave stato di denutrizione che imperversava nelle nostre campagne e nei quartieri popolari delle città nei primi decenni del secolo, **ha avuto un ruolo importante nella promozione del cibo animale**, e la disponibilità di latte e di carne, insieme al miglioramento delle condizioni igieniche delle abitazioni, ha probabilmente contribuito a migliorare lo stato nutrizionale e a difenderci dalle malattie infettive.

Ma poi ...

... poi siamo andati troppo avanti su questa strada e il consumo di CIBI ANIMALI e di CIBI RAFFINATI è entrato in una spirale di interessi produttivi e commerciali che ha completamente sovvertito le tradizioni alimentari dell'uomo.

Non vogliamo certo sostenere che si stava meglio quando si stava peggio, quando c'era la fame e la povertà, ma piuttosto che la nostra ricchezza ci consentirebbe una varietà di dieta sufficiente a **soddisfare appieno sia le nostre esigenze fisiologiche e nutrizionali, sia il piacere della buona tavola** senza sovraccaricarci di prodotti animali e di cibi impoveriti dai trattamenti industriali, che solo il plagio della pubblicità televisiva riesce a farci sembrare buoni.

Noi medici oggi siamo ricchissimi di conoscenze biologiche e farmacologiche, ma paradossalmente sembriamo sapere sempre meno di nutrizione e abbiamo non poche responsabilità nell'impoverimento della nostra alimentazione "ricca".

Molte convinzioni su cui NOI MEDICI basiamo le nostre prescrizioni dietetiche preventive non sono che pregiudizi, derivanti da una lettura superficiale della composizione chimica degli alimenti, e da una visione troppo semplicistica dell'infinita complessità della natura e dell'organismo umano.

Analizziamo ad esempio alcune raccomandazioni comuni:

- i latticini per prevenire l'osteoporosi in menopausa,
- la carne nel primo anno di vita per prevenire l'anemia ferro,
- le margarine e gli oli di semi per ridurre il colesterolo,
- le vitamine per prevenire il cancro."

... ti interessa approfondire? consulta gli articoli relativi, pubblicati in questa sezione!

Buona lettura da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).



Latte e formaggio sono la principale causa alimentare dell'osteoporosi

11 lunedì lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

L'Osteoporosi è stata considerata da sempre una Malattia da carenza dietetica: la carenza di Calcio.

Ma attenzione: la questione è diversa e tuttavia molto semplice da capire; **la principale causa alimentare di osteoporosi** non è la carenza di calcio, bensì **l'eccesso di proteine animali**. Se quindi si basa la propria alimentazione su di un eccesso di alimenti che ne sono ricchi come latte, latticini, formaggi ... ma naturalmente anche carne ... cosa pensate che possa accadere?.

Diamo la parola alla Scienza Medica.

*"L'assunzione di un Alimento ricco di Calcio, ma **ricco pure di Proteine animali**, provocherà una tale produzione di scorie acide che tutto il Calcio che questo Alimento contiene dovrà essere utilizzato come Tampone. Spesso anzi questa quantità di Calcio non è sufficiente, e l'Organismo deve aggiungerne "di suo". Il risultato è che l'**Osso, giorno dopo giorno, cede più Calcio di quanto la Dieta non gliene possa fornire, andando inevitabilmente incontro ad una riduzione della Massa Ossea, processo denominato appunto "Osteoporosi"**.*

Non risulta quindi tanto importante la quantità di Calcio contenuta in un Alimento, quanto la proprietà di questo Alimento di non sottrarre Calcio dall'organismo: è il concetto di **Bilancio del Calcio, che solo se rimane Positivo (cioè quando le entrate superano le uscite) permette di preservare la Salute dell'Osso.** "

*"Tuttora viene propagandata l'assunzione di alimenti ricchi di Calcio nella Prevenzione e Trattamento di questa **Malattia che affligge gran parte della Popolazione anziana dei Paesi Civilizzati**. Sì, non di tutto il Pianeta, **ma solo dei Paesi ricchi, dove l'assunzione di Calcio con la Dieta è molto elevata**. Siamo arrivati a dosi giornaliere raccomandate di 1200-1500 mg di Calcio nelle donne in Menopausa, ed ancora non bastano. Perché in questi Paesi ricchi l'incidenza di Fratture (parametro epidemiologico per monitorare i tassi di Osteoporosi nella Popolazione) è di gran lunga più elevata che nei Paesi poveri, in alcuni dei quali le Fratture sono praticamente sconosciute.*

Come mai? Scarsissimo nelle Nazioni povere è l'introito giornaliero di Calcio, e scarsissima è pure l'assunzione di Proteine con la dieta, in particolare di quelle animali.

*Ecco, e qui il problema si ribalta: **non più malattia da carenza (di Calcio), ma malattia del benessere, malattia da Eccesso: eccesso di Proteine. E gli alimenti animali ricchi di Calcio, come ben sapete ormai sinonimo di Latte e derivati, sono pure ricchi di Proteine animali.**"*

Ora siete ancora così ...

Ma andiamo avanti ad approfondire.

ravanelllocurioso~ Chef Anarco Vegan

"Ma qual è il nesso tra elevati consumi di Proteine ed Osteoporosi? La risposta sta nella Biochimica. Le Proteine animali, essendo ricche di Aminoacidi Solforati, quando vengono degradate producono scorie Acide (acido Solforico), le più acide che l'Organismo sia in grado di generare, e che deve eliminare al più presto. Ma perché questi prodotti acidi possano passare attraverso le delicate mucose delle vie urinarie, devono essere neutralizzati, ed il tampone che l'Organismo utilizza è proprio il Calcio. Quel Minerale che è depositato nell'Osso e lo rende resistente alle sollecitazioni piccole e grandi, anno dopo anno, per tutta la vita." Come leggiamo dal sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana. Per approfondimenti, link [here](#).

"Al sopraggiungere della menopausa, specie nei primi anni, le ossa diminuiscono considerevolmente il loro contenuto di calcio. [omissis] È bene ricordare che la salute delle ossa dipende anche da fattori non alimentari, in primo luogo la vita attiva (anche un giovane si ammala di osteoporosi se è costretto a letto per alcuni mesi) e la vita all'aria aperta (se la pelle non prende sole non viene sintetizzata la forma attiva della vitamina D, che aiuta a irrobustire le ossa). [omissis] Pare logico, quindi, raccomandare, a questa età (ma anche prima, per non arrivare alla menopausa con poche riserve), un abbondante apporto di calcio con la dieta. Poiché il latte e i formaggi sono alimenti ricchissimi di calcio (nei formaggi stagionati come il parmigiano si arriva addirittura ad oltre un grammo di calcio per cento grammi di prodotto), molti medici raccomandano di mangiare tanto formaggio. Quel che dovremmo sapere, però, è che **la principale causa alimentare di osteoporosi non è la carenza di calcio, bensì l'eccesso di proteine animali.**

Le proteine animali sono più acide di quelle vegetali e tendono ad acidificare il sangue, in quanto sono più ricche di aminoacidi solforati, metionina e cisteina, più acidi appunto. [omissis] Una revisione sistematica degli articoli scientifici pubblicati entro il 2005 **sugli effetti del consumo di latte e formaggi sulla salute delle ossa di bambini e adolescenti, e sul rischio di fratture, ha concluso che non vi è prova di una loro utilità.** [omissis]. L'organismo è molto attento a mantenere un livello di acidità controllato perché ogni squilibrio avrebbe gravi conseguenze (ipereccitabilità neuromuscolare o tetania). Non appena le sostanze acide assorbite con gli alimenti superano la capacità di controllo dei bicarbonati presenti nel sangue, **l'osso libera dei sali basici di calcio per tamponare l'eccesso di acidità.** Le ossa, infatti, non hanno solo funzione di sostegno, ma hanno un ruolo importante nell'equilibrio dei sali minerali. I tanto reclamizzati latticini sono certo ricchi di calcio, ma sono anche un concentrato di proteine animali.

Non esiste un solo studio che abbia documentato che una dieta ricca di latticini in menopausa sia utile ad aumentare la densità ossea e a prevenire le fratture osteoporotiche.

Alcuni studi hanno addirittura riscontrato che la frequenza di fratture in menopausa è tanto maggiore quanto è maggiore il consumo di carne e di latticini.

Naturalmente rimane logico garantire un sufficiente apporto alimentare di calcio, purché non provenga solo dai latticini.

Ne sono ricchissimi:

- **vari semi, soprattutto il sesamo e le mandorle**
- **i cavoli, soprattutto i broccoli**
- **i prodotti del mare, soprattutto le alghe (sempre più raramente mangiate in Occidente), ma anche il pesce (soprattutto i pesci piccoli e le zuppe di pesce dove si mangiano anche le lisce)**
- **il pane integrale a lievitazione naturale**
- **ed i legumi.** [omissis]

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Il sesamo in Italia è mangiato quasi solo in Sicilia, dov'è chiamato giuggiolena e viene usato sul pane o per fare croccanti con il vino cotto o con il miele, ma è usatissimo in Medio Oriente e in Oriente.

Molto ricco di calcio è anche:

- **il tahin o burro di sesamo**

raccomandabile anche per la ricchezza in grassi poli-insaturi. Il sesamo contiene anche fitoestrogeni (in particolare cumestrol).", come leggiamo nel bellissimo contributo "Il cibo dell'uomo" di Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione – Fondazione IRCCS Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori – MILANO. Link [here](#)

Come ben sintetizza, infine, la Dott.ssa Villarini: "il latte è un alimento completo per i bambini, fino allo svezzamento, **ma è OVVIO che non può essere un alimento così importante per l'adulto**".

Pensateci bene: è così ovvio! **Vi sembra possibile che madre natura ci volesse dipendenti dalle mammelle delle mucche?**

E i vitellini, allora, cosa li ha creati a fare?

La Natura ha creato il latte di mucca affinché fosse l'alimento completo per loro ... mica per noi, grandi e grossi UMANI, ed ancora perveramente attaccati alla tetta ... di un'altra specie, i BOVINI!

Non vi sembra che qualcosa stoni?

Il conduttore di Elisir Michele Mirabella, ne parla con la Dott.ssa Anna Villarini, specialista in scienze dell'alimentazione, insieme allo chef Giovanni Allegro, che ci darà dei preziosi suggerimenti per una cucina sana e naturale. Puntata del 08-08-2010, sito web: www.prontoelisir.raai.it

Buon approfondimento da Ravanello Curioso!

Malto: la dolce vita

15 venerdì lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Del Cibo e di altre amene faccende](#), [Identikit degli alimenti](#)

Questo articolo è la prosecuzione del dossier [Zucchero: la dolce morte](#). Potreste scoprire qualcosa di talmente sconvolgente da indurvi a chiedere: ma perchè nessuno me l'ha mai detto prima?

Ravanello non conosce la risposta a questa domanda, ma non la considera determinante per i suoi giorni e la sua felicità: non importa chi, come, quando o perchè prima non lo sapesse! Importa che ora lo sa e lo sapete anche voi!

Siete pronti? Partiamo! Sentiamo cosa ci racconta l'équipe del Dipartimento di Medicina Preventiva dell'Istituto dei Tumori di Milano: "Utilizzando solo ingredienti naturali, **viene "per forza" messa una croce sulla parola zucchero, poiché**



LO ZUCCHERO NON E' UN ALIMENTO NATURALE. Ma allora come si sostituisce? Con uvetta e fichi secchi che sono naturalmente dolci, come si faceva una volta. Oppure con il miele, lo sciroppo d'acero, eventualmente anche con lo zucchero grezzo di canna (tipo Panela).

IL MIGLIOR SOSTITUTO COMUNQUE – prosegue Giovanni Allegro – è il **MALTO** (di riso, di orzo, di grano o di mais), ottimo dal punto di vista della salute, del gusto e della resa finale. [omissis]

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Al posto della farina 00 viene utilizzata farina semintegrale (più adatta a chi si sta avvicinando all'integrale) e farina integrale (meglio se da agricoltura biologica n.d.r.).

Del burro si può fare a meno utilizzando oli spremuti a freddo, granella di nocciole, oppure il tahin, una pasta fatta con il sesamo.

Sostituire le uova è più difficile, ma non dimentichiamo che **nelle ricette, spesso, sono superflue**: i nostri muffin (quelli che si preparano all'**Istituto dei Tumori** n.d.r.) sono senza uova e al gusto non temono alcun confronto con quelli fatti con le uova! Una cosa accomuna le due pasticcerie: l'uso della bilancia. Un professionista pesa tutto. **Quando la ricetta "viene", significa che i rapporti tra i suoi componenti sono matematicamente esatti"**. Quindi ogni volta che scoprite la vostra ricetta, segnate scrupolosamente gli ingredienti, le quantità, i dettagli della lavorazione, per replicare all'infinito la magia del vostro dolce naturale". Per leggere l'intervista completa di Giovanni Allegro, Chef dei corsi di cucina naturale dell'Istituto dei Tumori di Milano, click [here](#).

Poichè per molti il MALTO è un mistero ed è (purtroppo) un ingrediente che non si trova negli scaffali dei nostri supermercati, vediamo cos'è e dove lo possiamo acquistare!

Il Malto è un dolcificante derivato dai cereali, ricco di sali minerali e vitamine: le varietà più diffuse sono il malto di riso, mais e orzo. Il malto è la cariosside (chicco) di un cereale che ha subito germinazione.



La produzione industriale avviene nelle malterie: le cariossidi sono fatte macerare in appositi tini, dove assorbono l'acqua e si rigonfiano; quindi vengono tenute per una settimana nelle camere di germinazione, dove spuntano le radichette (piccole radici); poi il malto passa in una camera di essiccazione, dove la germinazione è bloccata (l'umidità scende dal 50% all'8%); il malto secco arriva infine nei silos dove viene lasciato in attesa della lavorazione. (per approfondimenti, vai su [wikipedia](#)).

"Molti di noi conoscono il malto come ingrediente della birra e facciamo fatica a capire che relazione ci sia tra quel malto ed il prodotto semiliquido, simile ad un miele di castagno, che troviamo sugli scaffali dei negozi di prodotti naturali.

Con malto si intende il chicco germinato di un cereale, anzi, se non è specificato, generalmente si indica il chicco pregerminato dell'orzo. **Il nome malto deriva dal processo di "MALTIZZAZIONE" che accade nei cereali durante la germinazione.** [omissis] **Tutta la miscela, COMPRESI I MINERALI che durante questo processo vengono liberati dalla crusca del cereale, prende il nome commerciale di malto.**" Per leggere il contributo integrale della Dott. Michela Trevisan, Biologa, specialista in scienza dell'alimentazione, click [here](#).

Il Malto è così ricco e così completo che a ragione viene definito un'ALIMENTO ... mentre lo zucchero bianco raffinato? beh, ormai vi è chiaro ... è 'na vera schifezza!

Ma continuiamo e vediamo quanto è ricco questo superbo prodotto ottenuto dai cereali. La tabella sottostante (www.lafinestrasulcielo.mercurio.it/appfondimenti/valnutrizmalticereali.htm) descrive il contenuto di zuccheri, minerali e calorie dei diversi malti.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

	Malto di Orzo	Malto di Mais	Malto di Riso
Glucosio(g/100g)	8.5	5.5	5.3
Maltosio(g/100g)	35	40.5	40
Fruttosio(g/100g)	0	0	0
Destrine(g/100g)	24.5	31	31.7
Proteine(g/100g)	4.5	1.3	1.2
Calcio(g/100g)	16.6	6.6	12.2
Ferro(g/100g)	1	0.5	1
Magnesio(g/100g)	64.9	4.5	36.4
Kcal	291	316	316

Il consumo di malto, rispetto alla zucchero, ha numerosi vantaggi: non crea picchi glicemici, non impoverisce l'organismo di sali minerali e vitamine, non crea dipendenza e fornisce un'ottima fonte di zuccheri che rimane disponibile molto più a lungo ... la benzina del nostro cervello e di quello dei bambini è quindi sempre presente e pronta all'uso! Inoltre non viene prodotto con i metodi chimici con cui è creato lo zucchero raffinato ed è quindi un alimento privo di sostanze tossiche per il nostro organismo.

"Ma di zucchero quanto se ne può mangiare?" chiede allora "disperato" il conduttore di Elisir alla Biologa Dott.ssa Anna Villarini, insomma qual'è "una dose di zucchero consentita, di zucchero bianco, per intenderci quello delle bustine del bar, qual'è?". (Puntata di Elisir, andata in onda 18-07-2010 - Dal sito web: www.prontoelisir.rai.it, link [here](#)).

Indovinate la risposta?

La Dottoressa Anna Villarini chiarisce un importante concetto: **lo zucchero "potremmo anche non mangiarlo mai, perchè le cellule hanno in realtà bisogno di GLUCOSIO, che prendiamo da tante altre cose!"**.

Insomma le nostre cellule non hanno bisogno di quello *zucchero-glucosio* in polvere, bianco, in bustina, ultraraffinato e tossico, ma hanno bensì bisogno di un glucosio che possono "prelevare" da un gran numero di altre dolcezze offerte dalla natura (semplice frutta secca, ad esempio) o da alimenti che la sapienza e l'abilità artigiana dell'uomo ha saputo creare: il malto, appunto.

E' chiaro ora che le **nostre cellule non sono state "programmate" per venir nutrite da un pessimo NON alimento inventato dall'industria alimentare meno di 2 secoli fa**, anche se questo è ciò che ci è stato fatto credere proprio dall'industria e dalle campagne dei mass media; in Italia, negli anni '80, l'industria zuccheriera ha dato luogo a una massiccia campagna pubblicitaria in cui collegava l'utilizzo dello zucchero allo sviluppo cerebrale, ma questa operazione è avvenuta e prosegue tuttoggi senza alcun fondamento scientifico.

Purtroppo questa "credenza" è dura a morire anche ai nostri giorni, per le tante complicità ed i tanti interessi implicati in questo business.



ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan



ravanelllocurioso ~ Chef Anarco Vegan**Ed in cucina questo malto come si usa?**

Il malto è molto simile per aspetto e consistenza al miele: bisognerà prendere un pò di confidenza con esso, non potendo sostituire *tout court* un ingrediente secco e cristallizzato, come lo zucchero bianco, con uno denso e ricco di liquido come appunto possono essere il malto od il miele. In rete ci sono milioni di ricette che ne prevedono l'utilizzo: l'unico consiglio è quello di *provare per credere*. I dolci sono semplicemente ottimi! Un libro che contiene squisite proposte è "Prevenire i tumori mangiando con gusto!", il testo consigliato dall'Istituto dei Tumori di Milano e più volte citato da Ravanello (per info, link [here](#)).

Veniamo quindi ad alcune indicazioni pratiche. "Come sostituisco 100g di zucchero con il malto?"

Consideriamo che la percentuale di acqua contenuta è circa il 20%, pertanto 100ml di malto corrispondono a 80g di zuccheri.

Di conseguenza saranno necessari 125ml di malto affinché la percentuale di zuccheri "secchi" raggiunga i 100g. Allo stesso tempo è opportuno considerare che, oltre agli zuccheri, ci saranno 25ml di acqua nella ricetta, la quale andrà compensata eliminando parte dei liquidi, oppure aggiungendo altri ingredienti secchi (come ad esempio farina).

Molti cercano un dolcificante alternativo allo zucchero dotato di un potere dolcificante identico, ovvero vogliono sostituire lo zucchero e ottenere una preparazione identica con il dolcificante alternativo ma, pur aumentando la percentuale di dolcificante nella ricetta, difficilmente si ottiene una preparazione paragonabile.

In primis perchè ogni dolcificante ha le sue caratteristiche intrinseche, che sono difficilmente replicabili.

Tuttavia questa caratteristica, ovvero la mancata replicabilità della dolcezza, è assolutamente un bene e non un male!

Molte persone hanno una percezione del dolce fortemente alterata, cioè non percepiscono il dolce se non quanto lo zucchero (o dolcificante alternativo) è presente in percentuali molto elevate.

La soluzione non è però quella di cercare la sostituzione, ma bensì quella del riadattamento alla corretta percezione del dolce!

Riequilibrata questa percezione, si scoprirà il sapore dolce in moltissimi alimenti che lo zucchero non c'è l'hanno, solo perché prima avevano anestetizzato la lingua e non percepivano nulla al di sotto di una certa soglia." (Se ti interessa approfondire consulta anche [qua!](#))

Come dicevamo il malto, per ora, è reperibile solo nei negozi di alimenti biologici e non nei comuni supermercati. Bene! è giunta l'ora di provare!

Se volete cominciare a sperimentare con il malto, vi invito nella sezione "[Categories – Si Mangia – Dolcezze!](#)": posteremo invitanti dolci realizzati con dolcificanti naturali e naturalmente con dell'ottimo malto biologico.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Per gli avventurieri, i temerari e gli sperimentatori, suggerisco anche una strada alternativa all'acquisto: il malto fatto in casa!

E con questo strizzo l'occhio alla mia Neo, con un link stimolante. Clikka [qui](#), stellina!

Bene!

E come potete vedere dalla carrellata fotografica: i nostri dolci, *oltre ad essere più buoni*, non hanno proprio da temere confronti!

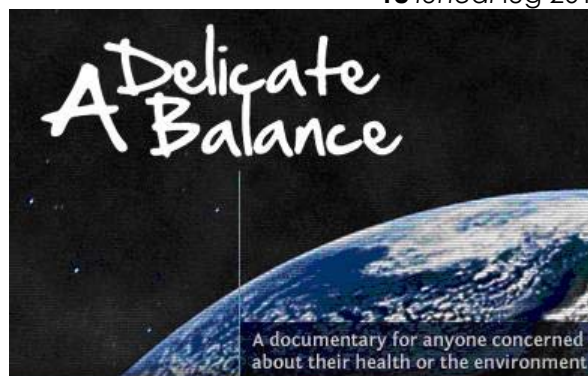
Un buon, buon, buon appetito da Ravanello Curioso!
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

A Delicate Balance

18 lunedì lug 2011

“A Delicate Balance

Un equilibrio delicato” è un documentario basato su interviste a medici, nutrizionisti, ricercatori di varie università nel mondo; arricchito da animazioni esplicative, fornisce spiegazioni approfondite sul ruolo dell'alimentazione per promuovere la salute o causare gravi malattie, come il cancro, le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi, le malattie autoimmuni.



Un documento importante per capire come evitare i danni di un'alimentazione sbagliata e difendere la nostra salute. Il documentario, realizzato dal film-maker australiano Aaron Scheibner (Phoenix Films), è stato doppiato in italiano a cura di AgireOra Edizioni, con la supervisione scientifica e il contributo di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV. E' distribuito in Italia da AgireOra Edizioni ed è liberamente divulgabile. Proiezioni pubbliche e nelle scuole sono autorizzate e incoraggiate.

Il video si apre con un'introduzione che spiega quanto siano legate tra loro alimentazione e salute, con vari esempi di studi di popolazione che dimostrano tale legame. Si passa ad esaminare il ruolo generale delle proteine animali nell'insorgenza delle malattie, per approfondire poi il legame tra consumo di carne e cancro e consumo di latticini e cancro. Si esamina poi il problema del colesterolo contenuto nei cibi animali, e la questione dell'assorbimento del calcio e della formazione della vitamina D. Viene infine spiegato come si possa prevenire il cancro con un'alimentazione a base vegetale. Successivamente, viene spiegato l'impatto dell'assunzione di proteine e grassi animali sulle malattie cardiovascolari, sul problema dell'impotenza e sulle malattie

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



autoimmuni, in particolare diabete e sclerosi multipla. Un capitolo corposo è dedicato alla spiegazione del meccanismo di insorgenza dell'osteoporosi causato dal consumo di latticini e altri cibi ricchi di proteine animali. Si passa poi a sfatare il mito del pesce che "fa bene alla salute", spiegando che è vero l'esatto contrario, e viene illustrato quali sono invece i cibi adatti alla fisiologia umana: quelli vegetali. Viene quindi trattato il tema dell'impatto devastante sull'ambiente degli allevamenti e della pesca, nonché il tema della sofferenza e morte degli animali allevati.

La conclusione ci invita a prendere in mano le redini della nostra vita, della nostra salute e del futuro del pianeta attraverso una semplice scelta, quella di consumare solo piatti preparati con ingredienti vegetali." Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana.

- Tipo: Documentari – Argomento: Salute – Durata: 86' – Fonte: A Delicate Balance – di Aaron Scheibner, Phoenix Philms, Australia
- Per guardare il video DOPPIATO IN ITALIANO, [link here!](#)
- Per il video in lingua originale, link at <http://adelaidebalance.com.au/>

Una buona visione da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Ecco a voi lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto finora. Che dice?

21 giovedì lug 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Qui voglio parlarvi di un'opera monumentale, un libro imperdibile, pubblicato nel 2005 negli States e finalmente tradotto in italiano (*uscirà a settembre 2011*).

Imperdibile perchè apre gli occhi e guida tanto l'attento lettore, quanto il medico più aperto e critico verso la scoperta di ciò che il "sistema" vuole continuamente nascondere sotto lo zerbino di alcuni FANTASIOSI ASSIOMI DA TUTTI RITENUTI VERI ED INCROLLABILI ("Se non mangi la carne, poi diventi anemico!". "Devi bere tanto latte e mangiare formaggio per prevenire l'osteoporosi!").

Bene, cominciamo con un semplicissimo concetto, un inglesismo: ci stanno pigliando per il culo. Eh già, Ravanello non è pazzo. Si applica e studia.

E cosa scopre?

Scopre che questo libro non è un libro tra tanti, non è l'ennesima teoria o l'ennesima piccola ricerca o l'ennesima trovata o l'ennesima idiota dieta ma è, semplicemente, **lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto finora, durato ben 27 anni: i soggetti esaminati sono diverse decine di migliaia e sono oggetto di analisi dal 1983.**

Questo studio è stato realizzato in collaborazione con varie università, **l'Università di Oxford, la Cornell University, l'Accademia cinese di Medicina preventiva e l'Accademia cinese di Scienze**

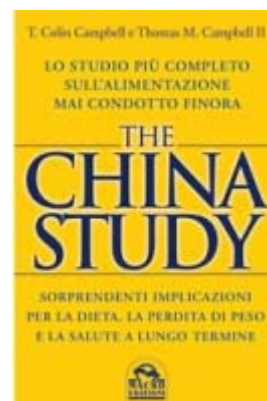
ravanelllocurioso ~ Chef Anarco Vegan

mediche ed in esso sono stati messi a confronto dati di pazienti americani, nippo-americani e cinesi.

E come si chiamerà mai quest'opera? **THE CHINA STUDY** di T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell II (per i dettagli, cliccate [qui](#)).

L'evidenza scientifica emersa dal *China Study*, detto anche "Progetto Cina" suggerisce che la concezione contemporanea ed occidentale di dieta sia **da rivedere radicalmente** e che un'alimentazione basata **esclusivamente o prevalentemente sui vegetali (proprio come gli schemi alimentari tradizionali e millenari appartenenti ad ogni popolo vissuto sulla terra)** può offrire insuperabili vantaggi per la salute.

Tra i risultati più importanti del Progetto Cina è emersa la stretta associazione tra i cibi di origine animale ed il cancro. Ma non solo.



Nel suo libro Campbell dimostra che **oggi vi è una grande confusione sulle nozioni nutrizionali e che questa confusione è abilmente prodotta da lobby influenti, istituzioni governative e studiosi irresponsabili; l'autore inoltre critica duramente le diete "inventate" da moderni profeti** (la dieta a zona, quella del gruppo sanguigno, ecc ... ecc ...) perchè sganciate dall'osservazione della storia e dell'alimentazione dei popoli.

Già l'introduzione ci guida verso incredibili e scioccanti scoperte: "Malgrado l'abbondanza di informazioni e opinioni, **pochissime persone sanno davvero che cosa dovrebbero fare per migliorare la loro salute.**"

Queste scoperte dimostrano che una **buona dieta è l'arma più potente** di cui disponiamo contro la malattia:

- un cambio di alimentazione può permettere ai pazienti diabetici di sospendere l'assunzione di farmaci;
- una cardiopatia può essere fatta regredire solo con la dieta;
- è possibile prevenire i calcoli renali con una dieta sana;
- le vitamine e gli integratori alimentari non vi forniranno una protezione a lungo termine dalle malattie;
- **i medicinali e la chirurgia non sono in grado di curare le malattie che uccidono la maggior parte degli americani;**
- **probabilmente il vostro medico non sa di che cosa avete bisogno per ottenere il miglior stato di salute possibile.** (cliccate [qui](#)).

Poichè sicuramente il Vostro medico non lo sa, perchè non glielo suggerite voi?

Il China Study è stato "definito dal New York Times il "Grand Prix" dell'epidemiologia" ed è stato realizzato sotto il coordinamento di questo incredibile ricercatore, il Dr. Campbell.

ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

Ma chi è costui? "Il Dr. Campbell era un candidato improbabile per diventare uno dei principali scienziati a sostegno dell'alimentazione senza carne. "Sono cresciuto in una fattoria dove si producevano latticini.

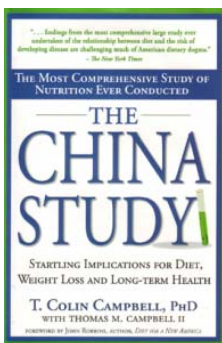
Ho mangiato una gran quantità di carne e uova," dice. "Ho persino scritto la mia tesi di dottorato sul modo di produrre proteine animali più efficientemente **in modo che si potessero mangiare più cibi animali.**"

Ma una volta che iniziò a fare ricerca nel campo della nutrizione negli anni '60, **questo difensore del consumo di carne** si convinse che un'alimentazione il più povera possibile di prodotti animali era di gran lunga la scelta più sana. "Ho prestato attenzione a quello che l'evidenza scientifica mi stava mostrando," dice. **Ora la sua alimentazione è per oltre il 98% vegetariana, e lui e sua moglie, Karen, hanno allevato cinque figli che si nutrono essenzialmente di una dieta a base di vegetali.**"

Vale davvero la pena ascoltarlo: "Stiamo consumando di gran lunga troppi cibi animali. Dobbiamo allontanarci da questa abitudine.

Dovremmo invece mangiare più cibi vegetali. I prodotti animali sono ricchi di grassi e forniscono colesterolo. Sono una fonte povera di fibre e antiossidanti. E il loro elevato contenuto di proteine è stato chiaramente messo in relazione a molte malattie letali dell'Occidente.

Un'alimentazione a base di cibi vegetali è più probabile promuova un buono stato di salute e riduca nettamente il rischio di problemi cardiaci, cancro, diabete, osteoporosi, calcoli biliari e renali. **Cambiate l'alimentazione in modo tale che le proteine derivino quasi esclusivamente da cereali, legumi e verdura.**" (per approfondire, potete consultare i bellissimi aggiornamenti del sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, link [here](#).)



Fa impressione riflettere sul coraggioso percorso professionale di T. Colin Campbell PhD: "Nato e cresciuto in una fattoria; tirato su a latte intero munto direttamente dalla mucca e nutrito con sana carne di animali vissuti in libertà.

E' stato un promotore della dieta americana a base di carne, uova e latte.

E' uno scienziato puro, uno di quelli che si fanno domande e sono disposti a trovare risposte opposte a quelle che si aspettavano, un pensatore **indipendente.**" (se volete approfondire vi consigliamo il blog del Dott. Vannetiello, link [here](#)).

Lui ha avuto il coraggio di smentire se stesso. E noi?

Ciò che oggi è incredibile è che la **"vastità di studi e articoli che dimostrano in modo solido le connessioni dirette tra salute e alimentazione è totalmente ignorata dall'industria delle malattie, dagli istituti dei tumori e dalle tabelle nutrizionali.**" "THE CHINA STUDY" è uno studio "monumentale", le cui conclusioni salverebbero miliardi di vite o meglio, eviterebbero sofferenze enormi che percepiamo come inesorabili mentre sono superflue. **Ma sono necessarie ad un sistema sanitario/politico/finanziario che si basa sulle malattie, sulla sofferenza e sulla paura.**" "Questo è

ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

anche un appello ai miei colleghi oncologi, cardiologi, nutrizionisti e medici in generale per un confronto nel tentativo di cambiare rotta." (Link [here](#)). Se volete approfondire, Ravanello Curioso vi segnala anche la voce "China Study" su wikipedia (link [here](#)), nonché due brillanti bigini sul China Study: [prima parte](#) & [seconda parte](#).

Per concludere Ravanello pensa anche questo. Il vero problema, il problema nascosto, è la conoscenza: non è la mancanza di cibo, ma la reale mancanza di democrazia. Con Frances Moore Lappé, americana, i cui libri sono stati tradotti in tutto il mondo, ma non in Italia, diciamo che: "Di cibo ce n'è più che in abbondanza", ma dov'è "la democrazia che potrebbe rendere il cibo disponibile per tutti?". "La "democrazia viva" non è soltanto politica, ma anche economia, educazione, capacità di lavorare assieme". "Per avere una "democrazia viva", si deve lottare non solo contro un certo tipo di economia, ma anche contro le contraddizioni insite in un'economia in cui convivono capitalismo e consumismo: il primo punta all'accumulo di denaro, mentre il secondo vuol farlo girare il più velocemente possibile.

A restare schiacciati sono gli uomini ...". "Preferisco parlare di conflitto tra capitalismo e mercato. Nel Monopoli il gioco termina perché uno si prende tutto e questo accade nella realtà, perché il denaro produce denaro fino a quando si arriva alla concentrazioni immense di ricchezza nelle mani di pochi. Questa concentrazione di capitale è in conflitto con la capacità della gente di partecipare e quindi non c'è un libero mercato che in realtà è ucciso dal capitalismo."

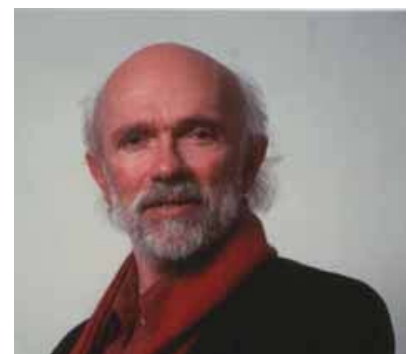
E senza il web, sarebbe morto anche il libero mercato della conoscenza. Che ne dite di dare un occhio anche al documentario "[A delicate balance?](#)"

Ravanello, che è buono e sa che ora vi consumate nell'attesa della pubblicazione del The China Study, vi ha riservato una sorpresa; su youtube, ha scovato i video delle conferenze del dr. Campbell sottotitolati in italiano.

Ecco qui il primo; di seguito, ne trovate altri 8.

- [Video tradotto 2/8](#)
- [Video tradotto 3/8](#)
- [Video tradotto 4/8](#)
- [Video tradotto 5/8](#)
- [Video tradotto 6/8](#)
- [Video tradotto 7/8](#)
- [Video tradotto 8/8](#)

Dall'America all'Italia il passo è comunque breve e ci sono ottime notizie per noi del Bel Paese: qui, in Italia, abbiamo cervelli di prim'ordine! Il Prof. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva dell'Istituto dei Tumori (in alcuni precedenti dossier di Ravanello, potete trovare interessanti informazioni su di lui e sulla sua attività: link [here](#), [here](#), [here](#) and [here](#)) vanta un'importantissima attività di ricerca sul tema e prima e con Campbell è arrivato alle medesime conclusioni.



Vi basterà digitare il nome di Berrino su youtube per sentire quello che ha da dire; se vi va, potete partire da [qui](#).

E Ravanello ci tiene a ripetere con il prof. Berrino: **fate un bel corso di cucina naturale per riscoprire alimenti e sapori dimenticati!**

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ah! ma lo sapete che persino **Bill Clinton** ha letto *The China Study* ed è diventato **vegano**? (Fonte Wikipedia: "In 2010 after cardiac surgery, former U.S. president Bill Clinton mostly adopted the plant-based diet recommended by Caldwell Esselstyn, Dean Ornish and T. Colin Campbell."). Certo, se l'avesse letto quando era Presidente, forse ... avrebbe potuto ... magari ... ah già all'epoca era in altre faccende affaccendato!

Ma alla faccia di Bill Clinton, anche noi ci rifaremo. A settembre sicuramente sentiremo parlare del libro *The China Study* ai TG nazionali e regionali e leggeremo milioni di articoli sui giornali. Politici e Medici si organizzeranno per definire le nuove linee guida nazionali in tema di alimentazione ed intervenire immediatamente per correggere l'alimentazione nostra e quella dei nostri figli. Nelle scuole, negli ospedali, nei luoghi di lavoro e nelle case assisteremo a rivoluzioni. L'educazione alimentare diventerà una materia obbligatoria, insieme ai corsi di cucina per tutti, perchè è facile capire che la prevenzione passa principalmente attraverso i fornelli.

Uhm. O forse tutto questo non accadrà, perchè qualcuno nasconderà, ancora una volta, la polvere sotto lo zerbino?

Un buon, buon, buon approfondimento da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Hungry Veggies ... miracolo a Tulum!

31 mercoledì ago 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dicono nel mondo?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Ravanello rifletteva su quanto é dura la vita di un vegano *on the road*. Se poi questo sciagurato vegano é anche macrobiotico e, in fondo in fondo, predilige la scelta biologica beh é praticamente destinato a morire di fame.

Ma veniamo subito al miracolo. Ravanello partiva piú di un mese fa per il Messico, speranzoso di potersi rifugiare in generose porzioni di *arroz e frijoles & tacos con verduras* con le quali sopravvivere nelle 6 settimane di fantasmagoriche vacanze che lo attendevano.

Eh già ... peccato poi scoprire che tutti i frijoles sono "insaporiti" con *manteca de cerdo* e che non esiste cibo che il messicano "tipo" non condisca con un'abbondante dose di *mantequilla*!!



E quindi il viaggio da *Cittá del Messico*, passando per *Morelos, Campeche, Oaxaca, Chiapas, Tabasco, Quintana Roo, Yucatan* e isole ha comportato anche un buon allenamento ingegneristico per riuscire a trovare le combinazioni culinarie meno lontane dal proprio essere bio-macro-vegan!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Certamente la ricerca non é stata infruttosa: il Messico é veramente generoso con chiunque, a patto di non abbassare mai la guardia! I *tacos con le papas* sono squisiti, le *enchiladas con flor de calabaza*, le *quesadillas (sin queso, por favor!!)* con strepitoso *huiltlacoche*, gli *elotes con sal y limòn*, i *tlacoyos con frijoles*, gli *itacates con nopalitos* ... tutte prelibatezze che rimetterebbero al mondo chiunque!

Ma questo ha comportato uno snervante slalom tra le pietanze offerte dai ristoratori o dai venditori ambulanti, vessati a loro volta da strane domande: *Discùlpeme, esto tiene carne? tiene pollo?* (perché in Messico la carne ed il pollo non sono la stessa cosa! attenti a specificarlo, altrimenti ve lo infilano ovunque!) *tiene pescado? tiene mantequilla? leche? huevo? crema?* ... che fatica!!



E poi, un giorno, il miracolo ... ! Di ritorno da una sana e rilassante giornata di mare a Tulum, lungo la sua avenida principale, ecco che spunta un'insegna inaspettata, un faro nella notte piú buia, un'oasi nel deserto del palato ormai ridotto all'arsura piú nera:

“HUNGRY VEGGIE”!

Ravanello, dopo il primo momento di stupore, realizza in pieno il senso di quella scritta: in Messico, a onor del vero e senza nulla togliere a questo meraviglioso paese, un vegano rischia sul serio la morte per inedia!

E te credo che sta AFFAMATO!! E quindi, pronti via, Ravanello e famiglia si fiondano dentro ed ordinano il meraviglioso piatto misto proposto dalla casa!



I piatti di Hungry Veggie sono deliziosi e curati, i sapori inediti e gli accostamenti azzeccati. L'zingolo di arancia e cocco e il profumo di zenzero mi ritornano ancora alla mente!

Ravanello invita tutti coloro che siano di passaggio a Tulum a fare un gustoso salto in questo ristorante e coglie infine l'occasione per salutare i due ragazzi del locale: continuate cosí, il mondo é pieno di vegani affamati!

Le foto purtroppo non rendono giustizia alla bontá ed al bel ristorantino (Ravanello é stato colto di sorpresa ed aveva con sé solo il cellulare di sera ... e questo, ahinoi, non fa miracoli).

Sul sito [happy cow](http://happy.cow), trovate i dati del ristorante: **“Hungry Veggie – Av Tulum pte/saturno, Kululcan sur – Tel: 984-120-6267 – Vegan-friendly, American, International, Italian, Thai, Juice bar, Take-out. Offers hummus, curries with tofu, soya meat, veggie burgers, chips, spaghetti, a range of juices, teas and coffee. Wi-fi. Has outdoor seating. Wheelchair accessible”.**

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Che dire poi dei prezzi? per un Europeo un ristorante assolutamente popolare con i suoi 60 pesos (ossia meno di 4 euro) per il piatto misto compreso di *agua de limòn* o *de jamaica* fatta in casa!

Da mangiarci tutti i giorni!

Bene, ora Ravello torna a finire le sue lunghe vacanze in terra messicana e manda un caro saluto a tutti gli amici! Ci risentiamo la seconda settimana di settembre!

E' tutta colpa di Pisapia!

11 domenica set 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dicono nel mondo?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Questa è una di quelle notizie che a leggerla, non ci si crede. Ed io, ancora, non LA CREDO.

"Il nuovo anno scolastico a Milano si apre con un'importante novità: dal 15 ottobre il menù invernale servito nelle mense da Milano Ristorazione è **frutto di un lavoro condiviso, partecipato e trasparente con i genitori.**

Per la prima volta dopo 10 anni MiRi si è aperta al confronto con le mamme e i papà delle commissioni mensa dando vita ad un tavolo di ascolto e dialogo.

Alcune novità sui tavoli dei bambini:

- verdure crude a inizio pasto,
- farinata di ceci,
- più passati di legumi,
- via carni macinate,
- ortaggi surgelati
- e prosciutto cotto.



"Siamo orgogliosi – ha spiegato la vicesindaco Guida – del lavoro che è stato svolto sul menù invernale da MiRi e dai genitori: dal 15 ottobre Milano Ristorazione servirà nelle scuole solo piatti che sono stati condivisi dai genitori, che, **sostenuti dall'intervento del Prof. Franco Berrino, per la prima volta, dopo tanti anni, sono stati coinvolti nella scelta del menù.** Questo è un ottimo risultato, il primo passo di un lungo percorso fondato sulla partecipazione e la trasparenza per il quale ringrazio sia i genitori sia i dirigenti di Milano Ristorazione che da molti anni, anche se spesso in contrasto, si sono impegnati con passione e fatica per migliorare la qualità della refezione scolastica. Crediamo che questo percorso di condivisione con i genitori sul tema dell'alimentazione sia molto importante perché intendiamo **la scuola come un luogo di educazione alla vita e alla quotidianità nel suo complesso.** Siamo lieti di annunciare questa bella novità in occasione dell'avvio del nuovo anno scolastico, che ci auguriamo sia il più possibile sereno e piacevole per bambini, ragazzi, insegnanti e genitori e per il quale ci impegnamo a rendere ogni servizio efficiente e al massimo soddisfacente".

"In meno di un mese – ha dichiarato lo staff tecnico di Milano Ristorazione – abbiamo fatto quello che non si è fatto in tanti anni: è la dimostrazione che quando gli input sono chiari si riescono a fare molte più cose e con maggiore facilità. Dopo diversi anni di conflitto e incomprensione siamo

ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

riusciti a instaurare un rapporto di collaborazione e fiducia con i genitori". Anche le mamme e i papà delle commissioni mensa sono soddisfatti di questo nuovo corso: "Siamo molto contenti – ha dichiarato Anna Santoiemma, mamma della commissione mensa – perché per la prima volta in 10 anni siamo stati ascoltati e le nostre richieste sono state accolte.

Il Sindaco Pisapia ha mantenuto le promesse che ci aveva fatto e riteniamo che ci siano ottimi presupposti per far diventare davvero Milano Ristorazione un fiore all'occhiello nel settore delle mense scolastiche". In questo percorso di rimodulazione dei menù è molto importante il **ruolo svolto da Franco Berrino** del Dipartimento di Medicina Predittiva e Preventiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano ed è consulente di Milano Ristorazione.

È a partire dalle indicazioni scientifiche e nutrizionali di Berrino che si è scelto di modificare i menù: "Negli ultimi anni – ha dichiarato Franco Berrino – c'è stata una grande evoluzione nelle conoscenze scientifiche sull'alimentazione: il nostro obiettivo è adattare queste nuove conoscenze ai menù dei bambini. Ridurre la densità calorica degli alimenti **limitando i prodotti animali a favore di quelli vegetali è un primo passo per diminuire in maniera progressiva gli alimenti più nocivi:** molti studi associano un consumo eccessivo di prodotti animali a malattie cardiovascolari, tumorali, a patologie croniche come diabete, obesità e ipertensione.

Mentre gli alimenti vegetali, quando non vengono private delle loro sostanze produttive nella raffinazione industriale, agevolano una riduzione di queste malattie. I genitori spesso ignorano questa ormai assodata verità scientifica perché per molti anni vecchie concezioni mediche ed ingenti interessi commerciali li hanno convinti del contrario: per questo motivo riteniamo che sia necessario un confronto diretto con le **mamme e i papà milanesi per educarli e accompagnarli in maniera graduale verso questi cambiamenti nutrizionali".**

Nel mese di luglio ci sono stati 4 incontri tra genitori, MiRi, Comune per definire il nuovo menù invernale, nei quali si è sviluppato un confronto sui singoli piatti e sul loro gradimento da parte dei bambini. Su proposta dei genitori vengono introdotte verdure crude tagliate a tronchetto servite a inizio pasto. È prevista un'eliminazione progressiva degli ortaggi surgelati. Sono ormai esclusi dai menù i macinati industriali e le carni conservate (prosciutto cotto).

Diverse ricette sono state rivisitate con particolare attenzione alla luce dei gusti dei bambini: per esempio, **la frittata** (prodotta con uova pastorizzate perché è vietato l'utilizzo delle uova fresche per evitare il rischio salmonellosi), poco apprezzata dai giovani commensali, **viene in parte sostituita dalla farinata di ceci con verdure di stagione.** Gli unici prodotti industriali che al momento sono ancora presenti, anche perché molto apprezzati dai bambini, sono i tortellini di carne (una volta al mese) e bastoncini di pesce (una volta al mese).

Constatato l'apprezzamento anche per zuppe e passati di verdure, si è deciso di introdurre una variazione nel ricettato delle minestre favorendo la presenza dei legumi che altrimenti, serviti interi, sono poco graditi dai bambini. Uno degli obiettivi più impegnativi che si sta conducendo è quello di migliorar le diete dei bambini allergici per renderle più varie e appetibili cercando di introdurre piatti che vadano bene per tutti.

I numeri di Milano Ristorazione:

- 74.565 pasti preparati e serviti nelle scuole ogni giorno, che costano al Comune 315 mila euro al dì.
- 2.930 pasti di diete sanitarie (diabetici, celiaci, multi allergici ecc.) al dì



- 5.656 diete etico-religiose (vegetariani, confessioni religiose ecc.) al dì
- 23.994 pasti per bambini scuola infanzia
- 42.036 pasti per bambini scuola primaria
- 8.535 pasti per bambini scuola secondaria
- 178 asili nido (72 con cucina interna, 106 serviti, 28 privati)
- 407 scuole in cui vengono serviti i pasti (197 scuole infanzia, 140 scuole primarie, 70 scuole secondarie)
- 26 centri cucina
- 250 cuochi
- 112 furgoni per il trasporto"

Per la notizia completa, cliccate [qua](#).

Che dire? Ravanello Curioso è orgoglioso della sua città e quando, da lunedì, ritornerà a fare l'assaggiatore nelle mense scolastiche milanesi, si aspetta di trovare le tavole imbandite con tutte queste prelibatezze!

Un buon, buon appetito a tutti i bambini e le bambine di Milano.

Il giorno che una farinata terrorizzò Milano!

17 sabato set 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dicono nel mondo?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Oggi Ravanello si ammazza di noia e che fa? Decide di cimentarsi nel commento di un testo e, come è pratica diffusa (temo l'abbia inventata un comunista!), sceglie proprio di leggere un articolo di un quotidiano.

La selezione del testo è ovviamente casuale, così come la scelta della testata giornalistica. Non gliene abbia nessuno se sfiga lo incolse.

A pag 41 della cronaca di Libero Milano si legge: **"Il cibo "bio" di Pisapia fa schifo a tutti i bambini. Gli studenti bocciano la sperimentazione del nuovo menù arancione"**.

Libero del 16 settembre 2011.

Liberi tutti di leggerlo.

Qualcuno potrebbe pensare ad una trovata del Ravanello.

Eh no Signori! Ravanello è scienziato nell'indole e di ossessiva maniera e, se cita, cita *verbatim*.

E

se una rondine non fa primavera, qui il titolo tocca vette di poesia: **"Il cibo "bio" F - A S - C - H - I - F - O a tutti i bambini"**.

Ravanello ne è certo: l'autore occhieggia all'avanguardia di Palazzeschi o quanto meno tira in ballo l'Assiuolo di Pascoli.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Occhiello o sopratitolo, eccolo servito: **“Gli studenti bocciano la sperimentazione del nuovo menù arancione”**. E qui Ravanello si arrende subito, non è più allenato ed abbandona l'analisi, che di Antitesi in Sinestesia il lacerante dubbio se lo porta via.

Molto meglio è farsi guidare dalla cronaca per vedere, ben bene, di che trattano questi tremendi tremendi MENU' ARANCIONI. Recita il testo: *“Il vicesindaco Maria Grazia Guida lo ha presentato sabato scorso gonfiando il petto e lodando la svolta arancione delle nuove ricette”*.

Ravanello dichiara sin d'ora, ed a futura memoria, che lui non c'era mentre il vicesindaco si gonfiava e se c'era, dormiva! Ravanello ignora persino che faccia abbia il vicesindaco di Milano, ignora se, come e quando gonfi il petto (con rispetto parlando per una delle massime autorità milanesi, s'intende!) e si premura di rassicurare i lettori sul fatto che *“la svolta arancione”* è una burlata di un copy a corto di colori.

I fatti (analessi ... aridaglie!).

Già con l'ex Sindaco Moratti ed il Direttore Generale di Milano Ristorazione, Dott. Roberto Predolin, molti genitori ravanelli delle commissioni mensa di Milano proposero la **sostituzione di piatti nocivi per la salute dei loro figli**; in più occasioni **chiesero l'eliminazione dai menù** scolastici di alcuni piccoli ed insignificanti dettagli, tra cui:

- **il prosciutto cotto ai solfiti** (per intenderci, quello striato all'Uni Posca Fluo);
 - **la mozzarella tedesca** (per chi non la ricorda, era di colore **blu**);
 - **la carne macinata dalla composizione sconosciuta** (lingua, cuore, grasso, cartilagini, tendini, intestino, pelle, ossa, sangue, viscere, eccetera ... se li mescoli, credo assomiglino ad un rosso-burger!);
 - **la frittata fatta con uova pastorizzate** (fate un test: prendete un bambino che abbia mangiato almeno una volta presso una mensa di Milano Ristorazione e domandategli cos'è il “disco volante”, quello giallo!);
- e altre trascurabili amenità.

Or dunque si seggano sollevati i lettori più spaventati: oggi non vi è stata nessuna svolta arancione, anche se, in effetti, un pò di fluorescenza è stata eliminata; tranquilli, oggi si assiste solo al proseguo di un lavoro iniziato con la precedente amministrazione che, già nella primavera di quest'anno, ebbe il merito di compiere il primo e timido passo verso il “bio”, sostituendo la mozzarella blu-cobalto con formaggelle nostrane, biologiche ed a km ZERO.

Ma proseguiamo, che la lettura, ormai, ci avvince.

“Verdure crude a inizio pasto, piatti vegetariani in tutte le salse, prosciutto cotto bandito dalla tavola.”

W-e-n-d-y, L-e-e-t M-e E-x-p-l-a-i-n S-o-m-e-t-h-i-n-g T-o Y-o-u!!!

Ed ecco il lettore in preda ad un attacco di panico ed il bambino terrorizzato già nella prima settimana di scuola!

Ok! Calma! Respira, respira ... al mio 3 aprirai gli occhi, solo QUANDO TE LO DICO IO, QUANDO TE LO DICO IO, QUANDO TE LO DICO IO, QUANDO TE LO DICO IO ... e

ONE, TWO, THREE

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ok. Ora provo a spiegartelo, non c'è nulla di cui avere paura, ci sono qui IO CON TE.

Le verdure crude a inizio pasto non mordono: le carotine fresche e il sedano croccante potrebbero anche piacere ai bambini, ma è in corso una sperimentazione di cui si attende l'esito! Nel dubbio, non glielie diamo, va bene?

I *piatti vegetariani*? ah già, sembrano *comunisti* e dire che pure la Ministra Brambilla è vegetariana e promuove molteplici attività in tal senso! Uhm ... hai ragione, deve essere per via dei capelli arancioni che mangia pasta e fagioli.

Ok: se dico pasta e fagioli, ti viene paura? E con la "**pasta e ceci – colei che non deve essere nominata**" come la mettiamo?

E' un vero casino! Abbiamo i figli terrorizzati da un manipolo di comunisti, armati di mestolo, che si aggirano tra le mense scolastiche invocando la *maledizione senza perdono*: "*Banditum Prosciuttinum Cottum!*". Ma perchè? Cosa è successo veramente in quelle scuole, perchè nessuno li ha fermati? Da quando le mense sono state occupate dagli arancioni, dai vegetariani e perchè Danny gira libero con il suo triciclo, W – e – n – d – y?

Sentiamo meglio l'autore e la cronaca di quanto accaduto e come siamo arrivati a questo punto! In almeno tre scuole di Milano, un caldo e triste giorno di fine luglio, degli ignari bambini "hanno gustato, per la prima volta nella storia della mensa, **la nuova frittatina di ceci con rosmarino**". "Risultato? l'85 % degli alunni, recita il verbale ufficiale, **ha rifiutato il piatto già dalla prima osservazione**, riferendo che il giudizio negativo é provocato dal "**sapore strano**" della pietanza. Scuola diversa, identiche facce di disgusto". "Il vento arancione, in tavola, non sfonda. I bambini, se potessero, mangerebbero tutti i giorni pizza e patatine".

Comunque è proprio vero che le nuove generazioni sono più sveglie dei ragazzi di una volta; oggi basta uno "sguardo" per "assaggiare" ... e subito si capisce il "sapore strano", non serve mica mangiarlo: è tutto tempo perso. E pensare quanto ero "de cocchio" io!

Non vi fanno tenerezza queste povere creature che, bontà loro, "*già dalla prima osservazione*" hanno capito che 'sta robaccia aveva un "*sapore strano*"? Che fortuna, che pericolo scampato! Dei poveri innocenti bambini costretti ad assaggiare per la prima volta in vita loro **L – A F – A – R – I – N – A – T – A!** Ed hanno pure provato a prenderli *per il culo* chiamandola "frittatina di ceci". Ora si che c'è da farsela sotto!

Orbene Ravanello, che comunque non ha partecipato a questa scandalosa imposizione e si dissocia da questi metodi incivili e barbari, chiede pubblicamente perdono, a nome di tutti i genitori ravanelli per aver imposto cotanta esecrabile sevizia e promette che mai più si ripeterà in futuro quanto accaduto.

Oggi i dati parlano chiaro: pizza e patatine battono la farinata 2:0. Ed il Sindaco Pisapia, insieme ai quei banditi delle Commissioni Mensa Milanese, è già corso ai ripari: da lunedì ci sarà pizza i giorni dispari e patatine quelli pari. La pizza al gusto puffo ovviamente, perchè la mozzarella "bio" italiana non piace proprio a nessuno.

La farinata continuerà ad essere servita solo ai professori ed ai presidi, che, tanto, sono tutti comunisti.

"Liberò" avrà così mezza pagina in più da riempire. Con buona pace nostra e dei suoi lettori.

E tutti vissero felici e contenti.

Un buon, buon appetito a tutti da Ravanello Curioso.

(*) Non so perchè ma ricordo qualcuno che disse che Chomsky, uno che da giovane portava sicuramente i capelli arancioni, "ha affermato di essere riuscito, grazie ad un minuzioso lavoro di



studio e interpretazione di una immensa mole di ogni tipo di documenti, a smascherare numerosi casi di utilizzo fraudolento delle informazioni, nonché ad evidenziare la piattezza conformistica dei media."

Il cibo del bambino #1 (obesità e proteine)

29 giovedì set 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Ecco a voi la trascrizione integrale della conferenza del Dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano, del 7 settembre 2011 dal titolo "Il cibo del bambino"; per chi lo desidera, la conferenza è ascoltabile cliccando [qui](#).

Ravanello Curioso ha diviso la trascrizione per argomenti, seguendo l'ordine di esposizione del relatore. Cominciamo, quindi, con i primi due interessanti punti e con le sorprendenti scoperte che facciamo:

- **le proteine, sul lungo periodo, sono la componente che impatta maggiormente sull'obesità,**
- **insieme alle tanto amate patate (anche quelle lesse),**
- **ai cibi raffinati (pensate un pò: pasta, riso, pane, pizze, focacce NON INTEGRALI)**
- **ed allo zucchero *.**

Siete dunque proprio sicuri che un bel piatto di pasta al pomodoro, due patatine bollite ed una bella bisteccina (o *due fettine di prosciutto cotto*) siano la CENA IDEALE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE DI VOSTRO FIGLIO?

Vi auguro, di cuore, una buona ed istruttiva lettura!

"Buonasera, il cibo del bambino è il tema di questa sera. Questo è El Greco, *Gesù che scaccia i mercanti dal Tempio*. Il tema di questa sera è scacciare i mercanti dal tempio. Il Tempio è il corpo del bambino ed i bambini sono un mercato formidabile, sono un mercato enorme. E i mercanti ne approfittano.

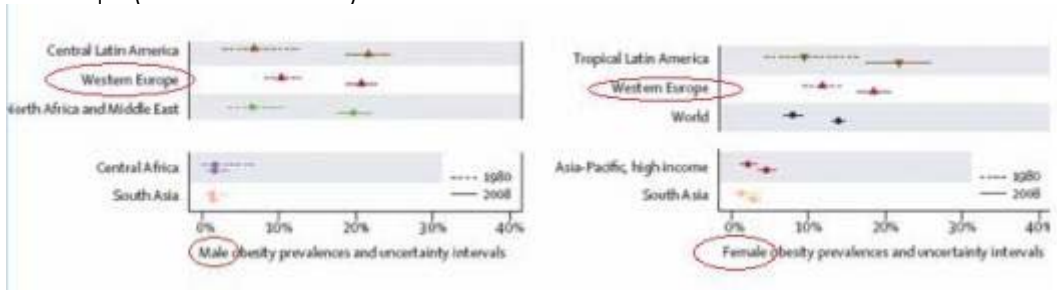


Parlerò di queste cose:

- (1) parlerò dell'obesità il grande problema di oggi, del mondo, del pianeta;
- (2) del fabbisogno proteico che è legato al tema dell'obesità;
- (3) dirò qualcosa sui bambini vegetariani;
- (4) parlerò della colazione e dell'importanza della colazione anche per prevenire la malattia da deficit di attenzione e da iperattività;
- (5) dell'ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder;
- (6) diremo qualcosa sui cibi biologici;
- (7) sul problema del latte vaccino;
- (8) sulla dieta mediterranea, che è quella che noi raccomandiamo;
- (9) sulla disbiosi intestinale;
- (10) e poi parleremo un po' delle raccomandazioni ufficiali.

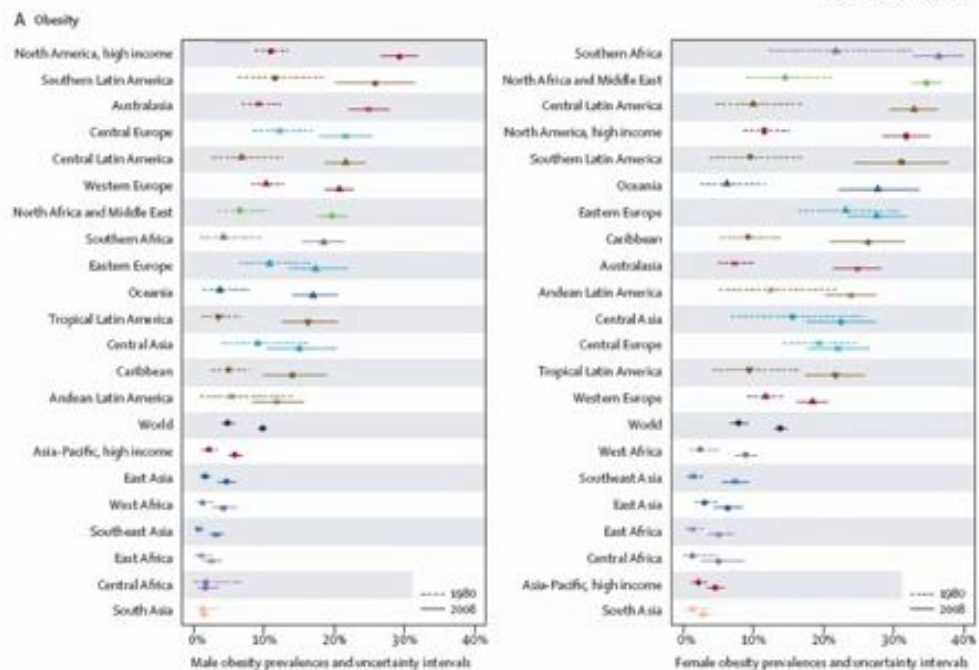
ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**(1) IL TEMA DELL'OBESITÀ**

E' appena stata pubblicata su Lancet questa analisi dell'aumento dell'obesità nei vari paesi del mondo dal 1980 al 2008: quasi 30 anni. Questi ricercatori hanno raccolto tutti i dati possibili nel mondo; se guardiamo l'Europa Occidentale l'obesità è passata da poco più del 10 % a poco più del 20%; qui (a sinistra) vediamo i dati sugli uomini e qui (a destra) quelli delle donne e l'Europa occidentale è qui (indicata in rosso).



Evoluzione della proporzione di adulti obesi nel mondo dal 1980 al 2008

Lancet 2011



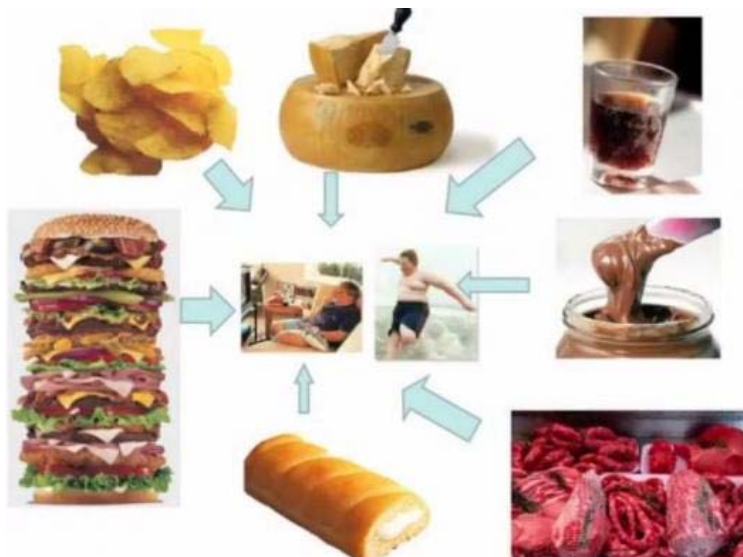
Era già più del 10 nell'80 ed è più del 20 nel 2008. Ebbene in gran parte degli altri paesi del mondo c'è un aumento clamoroso della obesità, soprattutto in Nord America, in Sud America anche; ci sono alcuni paesi dove l'obesità non aumenta, il Sud Est Asiatico, l'India, centro Africa ... là dove non c'è da mangiare l'obesità non sta aumentando.

Quali sono le cause dell'obesità? Io non sono tanto bravo a fare questi immagini qua, ma ho cercato di dare un'immagine di quello che è scientificamente dimostrato come causa dell'obesità.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ciò che è scientificamente ben dimostrato come causa dell'obesità:

- Le **patatine** sono una delle principali cause di obesità.
- La **coca cola e tutte le bevande zuccherate**; tutto lo zucchero liquido ed anche lo **zucchero che si mette nei succhi di frutta**, perché l'organismo non si accorge che sta prendendo delle calorie, se le beve liquide.
- La frequentazione dei fast food; Il tempo passato davanti alla televisione;



- Gli alimenti molto proteici: **carne e formaggi**; **le proteine, anzi un'esagerazione di proteine nella dieta, sono la principale causa di obesità e questa è una conoscenza relativamente recente**;
- I cibi ad alta densità calorica: **le merendine, la nutella**, ecc ...

Nella grande pubblicazione del 2007, ossia la grande revisione delle letterature del 2007, il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro aveva analizzato gli studi sulla obesità infantile concludendo che è molto ben dimostrato che i fattori CHE CHIARAMENTE CONCORRONO ALL'OBESITA' INFANTILE sono le bevande zuccherate e la frequentazione dei fast food, oltre che il tempo trascorso davanti alla televisione.

WCRF 2007

Studi prospettici con risultati convincenti su dieta e obesità infantile

- Bevande zuccherate
- Frequentazione di fast-food
- Tempo trascorso alla televisione

- Cereali integrali
 - Legumi
 - Verdure
 - Attività fisica
- } Fibre vegetali

Mentre l'attività fisica ed **un CONSUMO DI CIBI NON RAFFINATI** riduce il rischio di diventare obesi. E questa cosa è molto interessante. C'è questo bello studio OKKIO ([link here](#)), promosso dal Ministero della Salute e fatto dall'Istituto

Superiore di Sanità in Italia (indagine su 40.000 bambini che viene fatta ripetutamente) ed io vi mostro i risultati del 2010.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Metà dei bambini consuma OGNI GIORNO BEVANDE ZUCCHERATE, metà dei bambini ITALIANI; probabilmente anche gran parte degli adulti le consuma.

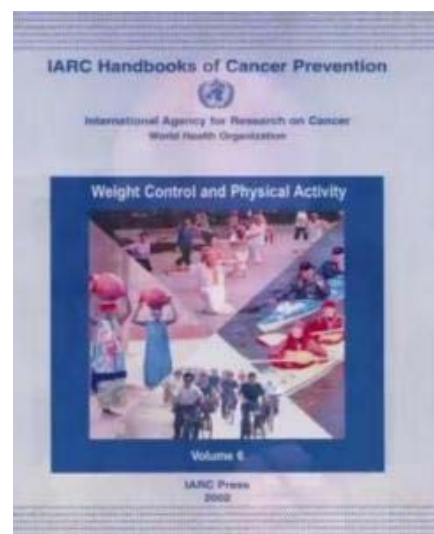
E quasi la **metà dei bambini HA LA TELEVISIONE IN CAMERA.**

E queste sono le principali cause dell'obesità infantile. Ma non è ancora gravissima la situazione in Italia, c'è un 11 % dei bambini che sono obesi, a cui si deve aggiungere il 23 % sovrappeso, quindi siamo al 34 % della popolazione, come valore medio.

Con grandi differenze nel paese che va da una percentuale del 21 % di obesi nella Campania, a solo il 4 % nella provincia autonoma di Bolzano. In Lombardia siamo in una situazione intermedia, un 7 % di obesi ed un 20 % di bambini in sovrappeso. E' interessante che non ci sia stato un aumento tra i dati del 2008 ed i dati del 2010, però le differenze non sono significative, e però in generale, in tutti i paesi, c'è un aumento della obesità infantile. Ed è veramente drammatica l'obesità infantile.

Sapete, sulle cause dell'obesità, è soltanto negli ultimi 10 anni che si è avuta una solida dimostrazione scientifica di quali sono le cause alimentari dell'obesità.

Nel 2002 è stato pubblicato questo volume: che è un volume dell'Agencia Internazionale per la Ricerca della Ricerca sul cancro che aveva convocato un gruppo di esperti per valutare tutti gli studi scientifici sul **rapporto fra obesità e cancro e fra sovrappeso e cancro** ed aveva concluso che in effetti **c'è un rapporto importante:** le persone obese si ammalano di più di tumori all'intestino, di tumori alla mammella, di tumori dell'esofago, di tumori della cistifellea, di tumori del rene e così via; e quando si è pubblicato questo volume io avevo insistito perché si parlasse non soltanto di questo, ma anche dell'alimentazione.



Questi **sono i manuali** dell'Agencia IARC (Agencia Internazionale per la Ricerca della Ricerca sul cancro) **per la prevenzione del cancro** e gli ho detto: "ebbene se diciamo che l'obesità è associata al cancro, dobbiamo anche dire da cosa dipende l'obesità se vogliamo fare della prevenzione, dobbiamo perlomeno menzionare il problema del cibo spazzatura!" e però allora

OKKIO alla salute 2010

40.000 bambini studiati

- Media Italia: 11,1% obesi + 22,9% sovrappeso
- dalla Campania: 21% obesi + 28% sovrappeso
- a Bolzano: 4% obesi + 11% sovrappeso
- in Lombardia: 7% obesi + 20% sovrappeso

dei bambini italiani:

**il 48% consuma ogni giorno bevande zuccherate
il 46% ha la televisione in camera**

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

questo consesso di scienziati mi dissero: “no, no, non possiamo dire niente sulle cause alimentari del cancro”, ed io: “come non possiamo dire niente?”.

Già vedete che metà di questi ricercatori sono americani, altri sono europei e io gli dico: “vedete come siete più grassi voi in America, rispetto a noi in Europa, cosa pensate che sia che causa questa prevalenza così elevata dell'obesità?” e questo è un gruppo di persone di grandissime competenze, che provengono dagli Stati Uniti, dal Giappone, dalla Germania, dalla Finlandia, dall'Olanda, c'è anche uno che viene dall'Italia, uno Svedese, la persona che coordinava il lavoro editoriale era italiana, la Franca, c'è la Norvegia, c'è Tim Bayer (?), un grande studioso ed il *chairman* era Walter Willett (link [here](#)), molto famoso nell'ambiente scientifico, un grande nome (lui dirige un dipartimento dell'Università di Harvard e conduce grandissimi studi sul rapporto tra alimentazione e malattia).



Ebbene io ho insistito un po' perché si parlasse di alimentazione in questo volume, ma loro mi dicevano: “guarda che non c'è nessuna prova che quello che noi mangiamo ha relazione con l'obesità!”. Sono sicuro che molti di voi hanno già sentito questo mio discorso perché lo faccio sempre ed effettivamente **gli studi pubblicati fino ad allora, qui siamo nella seconda metà di febbraio del 2001, non erano riusciti a dimostrare una relazione tra alimentazione e obesità** ed è stato soltanto in quella stessa settimana, il 17 febbraio del 2001, che sul Lancet, una delle principali riviste mediche, comparì il primo studio prospettico sull'alimentazione.

Gli studi precedenti erano degli studi *trasversali*: ossia degli studi dove io vi interrogo tutti su quello che mangiate e voi mi dite quello che mangiate ed io lo metto in relazione e vado a vedere che chi pesa di più e chi pesa di meno e scopro sistematicamente che chi è più grasso “mangia meno zucchero, beve meno coca cola, mangia meno grassi”, e questo perché? Perché la gente tende a dire, quando compila un questionario, quello che dovrebbe mangiare non quello che mangia veramente.

E poi abbiamo anche la tendenza di dimenticare e di far finta di dimenticare tante cose che mangiamo, magari quelle che mangiamo di notte.

Allora ci occorrono degli studi *prospettici*, degli studi in cui si indaga delle persone che non sono in sovrappeso; questo del Lancet è uno studio sui bambini americani, delle scuole elementari. Si è indagato sul loro consumo alimentare, sul cambiamento del loro consumo alimentare nel corso



della scuola, lavorando con loro e con i genitori, e poi si è visto chi è ingrassato e chi non è ingrassato.

Ludwig DS et al. Lancet, 17 Febbraio, 2001

Primo studio prospettico sull' influenza della dieta
sull' obesità infantile negli USA:

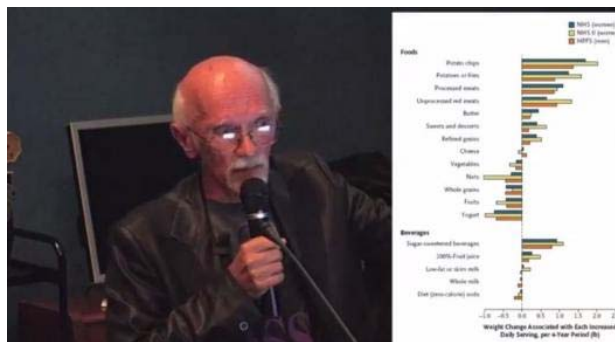
A parità di età, peso e altezza all' inizio dello studio, attività
fisica, tempo trascorso a guardare la TV, altri aspetti della
dieta e consumo calorico totale

il rischio che un bambino diventi obeso
aumenta del 60% per ogni lattina di
bevande zuccherate aggiunta al cibo
quotidiano

Ebbene il rischio di diventare obeso aumenta del 60 % (cioè invece che 10 bambini che diventano obesi, ce ne sono 6 su 10) **per ogni lattina di bevande zuccherate aggiunta al cibo quotidiano.** Questo è stato il risultato principale di questo studio.

E da allora sono usciti numerosissimi studi. Quelli che hanno dimostrato la correlazione tra obesità e frequentazione di fast food, tra obesità e frequentazione della televisione, quelli che hanno dimostrato invece la PROTEZIONE OFFERTA DAL MANGIARE CIBI NON RAFFINATI.

Ed è interessante che Walter Willet, il chairman di quella riunione, **PROPRIO 2 SETTIMANE FA**, nella principale rivista medica americana, che è il *New England Journal of Medicine*, pubblica un'osservazione prospettica (risultato di 3 grandi studi, uno su 100.000 infermiere americane, quello verde che vedete nel grafico e poi uno giallo fatto da donne più giovani, e quello di colore arancione sono uomini, lavoratori della sanità negli stati uniti) di persone che sono seguite da più di 30 anni per cui si è potuto seguire il cambiamento della loro alimentazione nel tempo, il cambiamento del loro peso nel tempo e si è visto quali cambiamenti alimentari hanno influenzato il loro aumento di peso.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Nel grafico il valore è indicato il libbre (quasi mezzo kilo): così si vede quante libbre in più abbiamo per ogni porzione in più che mangiamo quotidianamente.

(2) IL TEMA DELLE PROTEINE

E vedete quello che fa più ingrassare sono:

1. le **patatine** (è una popolazione americana); più tu aumenti di una porzione di patatine la tua dieta quotidiana e nel volgere di 4 anni, tu aumenti di 1 kilo il tuo peso.
2. Al secondo posto vengono le **patate**, sia fritte che bollite, ma sono più le fritte (tipo le *french fried*, tipo le patatine del mac donald) che contribuiscono rispetto alle bollite.
3. Poi, a pari merito con le **carni conservate** e **carni rosse fresche**, ci sono le **bevande zuccherate**.
4. E poi il **burro**.
5. E poi i **dolciumi**.
6. I cereali **raffinati**.

Mentre invece:

1. le verdure,
2. le noci (noci, nocciole, nocciole),
3. i cereali integrali,
4. la frutta,

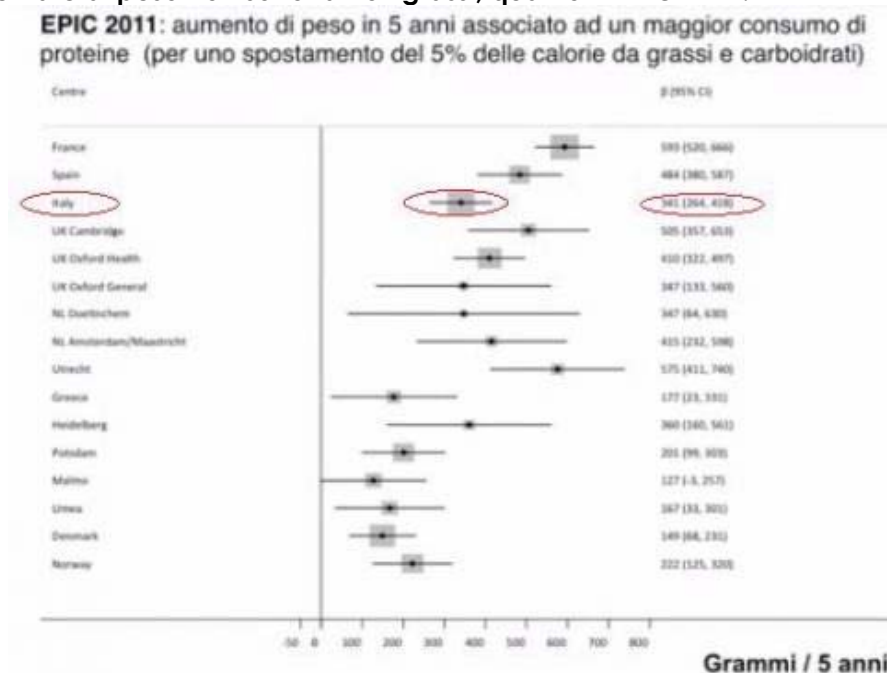
SONO ASSOCIATI AD UNA RIDUZIONE DI PESO.

Le persone che hanno aumentato il loro consumo di nocciole o noci, SONO DIMAGRITE, non sono aumentate di peso.

Perché quello che fa aumentare di peso non sono tanto i grassi, quanto LE PROTEINE.

Questo è lo studio Epic (link [here](#)) di cui vi ho parlato, sono 500.000 persone, che stiamo seguendo in Europa da quasi 20 anni e quindi sappiamo quello che loro mangiavano, sappiamo chi è ingrassato e chi no.

Lo studio si fa in 10 paesi Europei



e questi sono i risultati per ciascuno dei paesi, dove l'Italia è questa qua (segnata in rosso). In tutti i paesi:

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- **le persone che mangiano più proteine, sono quelle che sono ingrassate di più;**
- quelli che mangiano più grassi non sono ingrassati particolarmente;
- quelli che mangiano più carboidrati, non sono ingrassati particolarmente;
- **quelli che mangiano più proteine, sono quelli che sono ingrassati di più.**

E questo è l'aumento di peso (*si veda il grafico*) ossia il numero di grammi in 5 anni di coloro che hanno spostato il 5 % delle calorie quotidiane dai grassi alle proteine (in 5 anni, per ogni 5 % di spostamento, aumentano di ca 500 grammi, poi il valore varia per paese, in certi paesi più, in certi paesi meno).

L'ho mostrato per dire che è significativo l'effetto in tutti i paesi europei, dall'estremo nord all'estremo sud, lo studio si fa in Norvegia, in Svezia, in Spagna, in Grecia, in Italia, in Olanda, in Francia, in Germania.

E la cosa ci ha colpito perché voi sapete che, quando siete grassi ed andate dal **dietologo, allora vi da bistecca ed insalata, bresaola anche oppure la bistecca, ma solo quella magra!! Il prosciutto ma dovete togliere il grasso!!**

Cioè vi da una **dieta iperproteica** per dimagrire, delle diete che arrivano al 40 % o più per cento delle calorie che arrivano da proteine **e ti dicono: "togli pane, togli pasta, non toccare i carboidrati,** e vi danno una dieta di proteine (e grassi che ci sono insieme) e riescono a farti dimagrire.

Nel volgere di 1 mese o di 1 mese e 1/2 la gente perde anche 10 kg con questa dieta. Il problema di queste diete è che, alcuni di voi l'avranno provato, sistematicamente quando si smette questa dieta si ingrassa di nuovo. E probabilmente per il fatto che la gente pensi che le proteine aiutino a dimagrire, anche quando smette di fare questa dieta terribile, comunque tende a mangiare più proteine perché pensa che le proteine servano; il meccanismo con cui le proteine fanno dimagrire in queste diete così estreme è che nella digestione delle proteine e dei grassi si formano delle sostanze tossiche, che si chiamano corpi chetonici, che **avvelenano il nostro centro dell'appetito – ci riducono l'appetito – e si mangia meno, c'è meno fame. Alla lunga però chi ha una dieta ricca di proteine ingrassa** e parlo del 17 – 18 % delle proteine, considerando che quello che mangia normalmente la gente si aggira intorno al 15 %; e vi ricordo che l'OMS – Organizzazione Mondiale della Sanità ci raccomanda che le proteine costituiscano l'8 % delle calorie totali della nostra alimentazione e questo ci fa vedere che mediamente nel mondo occidentale se ne mangia il doppio. Insomma chi sta più vicino al 20 % di proteine ingrassa, mentre chi sta più vicino al 10 % non ingrassa.

E questi risultati li abbiamo riscontrati nelle persone che erano magre e che sono ingrassate, e nelle persone che erano grasse e che sono ingrassate ulteriormente.

Chi mangia più proteine, ingrassa di più.

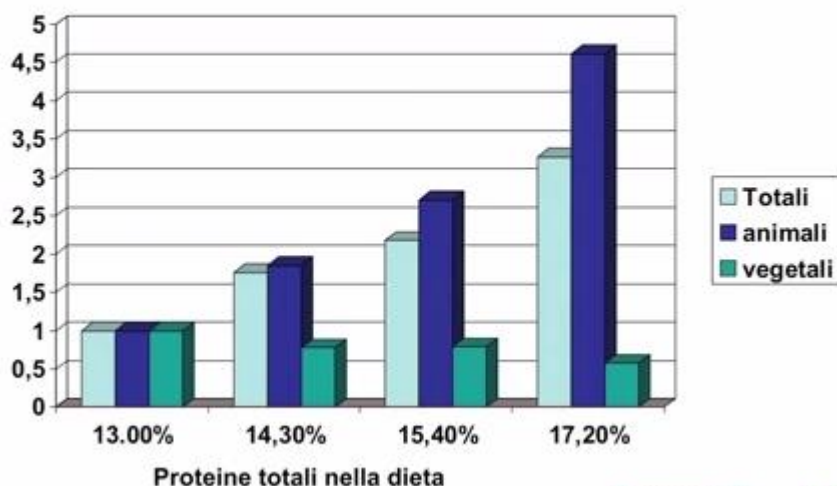
Guardavo nella letteratura ed ho trovato questo studio appena pubblicato che è una coorte di lavoratori del Western Electric di Chicago, seguiti per 7 anni, dopo che sono stati intervistati sul loro consumo alimentare e che mostra il rischio di diventare obesi in funzione delle proteine della dieta.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Rischio di obesità nella coorte Western Electrics di Chicago in funzione del consumo di proteine

Guardando le proteine totali vedete il rischio di chi ha in media il 17 % di calorie provenienti dalle proteine (nello studio ci sono anche quelli che ne hanno il 20-25 %) e vedete che questa persona ha un rischio di 3 volte superiore di diventare obeso rispetto a chi ha mediamente il 13 % di proteine." (§ Fine prima parte della trascrizione §)



Bujnowski D AJDA
2011, 111: 1150

Che dite? siete sorpresi, vero?

Lo è anche Ravanello, che si è reso conto che ogni quotidiana porzione in eccedenza sia di proteine (ricordiamolo, ne basta l'8 % per l'Organizzazione Mondiale della Sanità), sia di patate, sia di zucchero, sia di cibi raffinati (pasta, riso, focaccia o pizza), sia di carni rosse e prosciutti vari danneggiano la salute di milioni di ragazzi.

Se quindi abbiamo capito che la **pasta al pomodoro con la bisteccina non sono certo l'ideale per il benessere a lungo termine dei nostri figli**, perchè non proporre questa sera a cena una pasta integrale o, meglio ancora, un saporito primo di riso, avena, orzo, miglio, farro **IN CHICCO ED INTEGRALI**, magari saltati con qualche gustosa verdura? Perchè non pensare ad un **secondo simpatico** come un buon burger vegan od una polpetta di lenticchie valorizzata da una sfiziosa salsina di nocciole? O meglio ancora una buona zuppa autunnale che ci coccoli anche un pò, decorata con qualche crostino di pane integrale? e perchè non sperimentare con una valida merenda simpatica e golosissima? Beh, è giunto il momento di dare libero sfogo alla vostra fantasia!

La conferenza del Dott. Berrino non finisce certo qua e, per chi lo desidera, a breve saranno pubblicati i nuovi post con la trascrizione completa! A presto dunque con nuovi ed interessanti spunti.

Ed Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso! PS: ci trovi anche su Facebook.!

(*) Per ulteriori approfondimenti sui (a) danni dello zucchero, link [here](#) e su una sua ottima sostituzione; (b) calcio e danno procurato dal consumo di atticini, trovate informazioni [qui](#); (c) lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto sinora, link [here](#); (d) il cibo dell'uomo, ecco un'illuminante contributo! (e) rapporto alimentazione e destino del nostro pianeta, un video.



Il cibo del bambino #2 (omogeneizzati, latte materno, mensa scolastica, colazione e cibo dei genitori)

03 lunedì ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Ecco a voi la seconda parte della trascrizione della conferenza del Dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano, del 7 settembre 2011 dal titolo "Il cibo del bambino"; per chi lo desidera, la conferenza è ascoltabile cliccando [qui](#).

Dopo aver affrontato, nel precedente post, il tema dell'obesità e dell'alimentazione iperproteica cui costringiamo i nostri bambini, il prof. Berrino tocca ora argomenti altrettanto interessanti quali quelli dello svezzamento, della colazione (che sia buona, perché è ESSENZIALE per la salute dei nostri figli) e del ruolo chiave dei genitori nel cambiamento verso un'alimentazione migliore.

E lo sapevate che:

- non c'è nessun bisogno di dare gli omogeneizzati di carne ai bambini?
- e che le raccomandazioni del Ministero della Salute, seguite nella ristorazione scolastica, sono obsolete e superate eppure ancora attuate? i nostri bambini vengono così bombardati di cibi proteici e questo danneggia, giorno dopo giorno, la loro salute!
- ed infine che la colazione fatta con cibi ad alto indice glicemico (pane raffinato, merendine, ecc ...) equivale ad un minor sviluppo delle cellule nervose ed anche ad un minor QI (quoziente intellettivo)?

Ebbene, forse è il caso di rispolverare le nostre conoscenze in tema di buona alimentazione, se davvero desideriamo fare il miglior servizio alle nostre piccole e splendide creature!
Buona lettura!

"Se noi ai bambini, nel periodo di transizione, nello svezzamento, nel primo anno di vita, nei primi due anni di vita, diamo una dieta ricca molto di proteine **è più facile che questi bambini siano obesi** quando hanno poi 7 - 8 - 10 anni. Si sa che i bambini allattati al seno diventano meno frequentemente obesi.

Il latte materno ha il 7 % di proteine, ossia il 7 % delle calorie che da il latte materno vengono dalle proteine, mentre invece i latti artificiali hanno una proporzione ancora maggiore e quello di mucca ancora più elevata.

Il latte materno ha poche proteine e tanti grassi, i latti artificiali hanno meno grassi e più proteine; adesso si tendono a fare dei latti umanizzati ed ad avvicinarsi sempre di più al latte materno, però hanno sempre più proteine.



La dieta infantile ricca di proteine favorisce l'obesità

- I bambini allattati al seno, con 7% delle calorie da proteine e 50% da grassi, diventano meno frequentemente obesi di quelli allattati artificialmente (10-13% proteine, meno grassi)
(Owen 2005, Pediatrics 115:1367)
- I bambini costantemente sopra la mediana di consumo proteico fra 12 e 24 mesi hanno un rischio 2,3 volte superiore di adiposità a 7 anni (>75° percentile di grasso)
(Studio DONALD di Dortmund, Günter 2007 AJCN 85:1626)
- Un aumento dell'1% delle calorie con proteine a 9 mesi è associato a 0,5 Kg e 0,5 cm in più di altezza a 10 anni
(Hoppe 2004, AJCN 79:494)
- Un consumo elevato di proteine animali, ma non di proteine vegetali, a 12 mesi ed a 5-6 anni, è associato ad un significativo eccesso di peso a 7 anni
(Günter 2007, Am J Clin Nutr 86:1765)

I bambini costantemente sopra la mediana di consumo, cioè il 50 % di bambini che mangiano più proteine tra i 12 ed i 24 mesi, hanno un rischio doppio di sviluppare una **condizione di eccessiva adiposità**.

E QUI SAPETE CHE ABBIAMO UN RUOLO NOI MEDICI: NOI MEDICI, I PEDIATRI SOPRATTUTTO, ABBIAMO RACCOMANDATO PER ANNI DI SVEZZARE I BAMBINI CON GLI OMOGENEIZZATI DI CARNE. Nei libri di pediatria c'è scritto: "date 50 gr di carne al giorno ai bambini", perché hanno bisogno di ferro e 50 grammi di carne significa avere 10 grammi di proteine, ma 10 grammi di proteine solo il totale delle proteine di cui ha bisogno un bambino di 6/7/8 mesi, che pesa 6/7 chili e, quindi, una volta che ha mangiato quel vasetto di omogeneizzato, non dovrebbe proprio più mangiare proteine.

IN REALTA' NON C'È NESSUN BISOGNO DI DARE GLI OMOGENEIZZATI DI CARNE AI BAMBINI. Questa convinzione dei pediatri è basata su studi ben fatti, MA LA CUI INTERPRETAZIONE È SBAGLIATA. Studi fatti negli anni 40 in cui hanno misurato quanto ferro c'è in un bambino alla nascita, quanto ferro c'è in un bambino ad 1 anno, e quindi quanto ferro deve assumere un bambino tra la nascita ed un anno, per potere stare bene e non diventare anemico. E allora siccome di proteine e di ferro nel latte materno ce n'è poco, il ferro del latte non è tanto assorbibile, il ferro dei vegetali è poco assorbibile, allora l'unica possibilità – per chi condusse lo studio allora – fu quella di concludere con la prescrizione di "mangiare la carne". Il problema di cui non hanno tenuto conto i pediatri è che quegli studi non erano stati fatti su bambini che avevano mangiato carne, ma i bambini erano stati svezzati con le pappe di cereali, come si faceva una volta, ed allora è evidente che i bambini sono capaci di utilizzare il ferro che c'è nel latte materno molto bene, molto di più, molto meglio di quello che pensano i fisiologi ed i pediatri.

ravanelllocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Non c'è nessun bisogno di dare la carne ad un bambino che sta bene, che è nato a termine (se è nato prematuro potrebbe essere importante dargli la carne perché le sue riserve di ferro potrebbero essere molto basse).

L'alimento migliore per il neonato è il latte di mamma **e non possiamo pensare che un bambino che mangia per 1 anno intero ANCHE SOLO IL LATTE DI MAMMA abbia qualcosa che non va nella sua alimentazione, perché allora dovremmo pensare che il PADRE ETERNO ha fatto le cose in un modo sbagliato?**

Allo svezzamento e nei primi 2 anni i bambini occidentali assumono più del doppio delle proteine raccomandate (2-5 g vs 1,1g/kg).

La rapida crescita che ne segue è associata ad un maggior rischio di obesità in età adulta.

E così via.

Uno studio ha trovato che un consumo elevato di proteine animali che è associato ad un aumento di peso dopo anni ed un aumento di altezza (0,5 cm), però altri studi non trovano differenze. Mediamente i nostri bambini nei primi due anni mangiano tra le 2 e le 5 volte di più delle proteine di cui hanno bisogno.

MECCANISMO (Rolland-Cachera 1995, IJORMD 19:573)

+ Proteine

Ed il meccanismo con cui le proteine favoriscono lo sviluppo dell'obesità è che una dieta molto ricca di proteine fa aumentare i fattori di crescita, fa aumentare l'IGF1 e questo favorisce la moltiplicazione, la proliferazione cellulare, in particolare la proliferazione delle cellule del tessuto adiposo per cui il bambino è pronto a sviluppare una grande obesità se poi mangerà troppo; se poi non mangerà troppo, va bene anche se ha tanti pre-adipociti ... Però nella nostra civiltà, tutti mangiamo troppo!!!

Ma sono importanti le proteine per i bambini, ci mancherebbe. Purché nella GIUSTA QUANTITA'.

Queste sono le raccomandazioni riconosciute universalmente nell'ambiente medico.

- 1,4 a 6 mesi
- 1,2 a 12 mesi
- 1,0 a 18-24 mesi
- 0,9 a 36-60 mesi

A 6 mesi, c'è un grandissimo sviluppo del corpo e bisogna mangiare un po' di più di proteine; se pensiamo che il bambino nasce che pesa 3 chili e quando arriva a 6 mesi pesa 6 chili e quando arriva ad 1 anno pesa 10 chili; è veramente un enorme velocità di sviluppo. Per cui c'è bisogno di un po' più di proteine di quelle di cui abbiamo bisogno noi adulti.

Ma, dopo l'anno, si arriva ad avere la stessa raccomandazione che facciamo per gli adulti: per gli adulti è di 0,8 gr per ogni kilo di peso corporeo; per cui uno che pesa 60 chili come me, 60 per 0,8 gr fanno 48 grammi e quindi io ho bisogno di circa 50 grammi di proteine al giorno.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ma noi riscontriamo che i nostri bambini mangiano 2 o anche 2,5 grammi per ogni kilo di peso corporeo, proprio perché NOI MEDICI abbiamo dato questa raccomandazione di DARE PROTEINE, in particolare di DARE CARNE.

Vediamo **le raccomandazioni del Ministero della Salute** sulla RISTORAZIONE SCOLASTICA PER I 5 GIORNI CHE I BAMBINI MANGIANO A SCUOLA.

Frequenze settimanali			
• Frutta	5	• Carni	1-2
• Verdure	5	• Pesce	1-2
• Pasta,riso,orzo,mais	5	• Uova	1
• Pane	5	• Formaggi	1
• Legumi	1-2	• Salumi	0,5
• Patate	0,5	• Pizza,Lasagne	1

- 5 volte frutta;
- 5 volte verdura;
- 5 volte pasta, riso, orzo, mais ... cereali;
- 5 volte pane;
- 1-2 volte legumi;
- 1 volta ogni 15 giorni le patate;
- 1-2 volte le carni;
- 1-2 volte il pesce;
- 1 volta le uova;
- 1 volta i formaggi;
- 1 volta ogni 15 giorni i salumi;
- 1 volta la pizza o le lasagne.

Applicando le porzioni standard che vengono applicate per i bambini delle scuole elementari nella ristorazione scolastica a Milano, ho calcolato che un bambino CHE MANGIASSE SECONDO LE RACCOMANDAZIONI DEL MINISTERO DELLA SALUTE, mangerebbe 33 grammi di proteine al giorno. Ora un bambino delle scuole elementari pesa tra i 20 ed i 35 chili, e **QUINDI IN UN UNICO PASTO LUI PRENDEREBBE GIÀ TUTTE LE PROTEINE DI CUI HA BISOGNO.**

Per cui **quello che mangia al di fuori, quello che mangia a casa, quello che mangia a colazione e quello che mangia la sera, E' TUTTO IN PIU'** (è TUTTO UN ECCESSO che non è privo di conseguenze). **Il Ministero della Salute dovrà considerare che queste raccomandazioni sono da riconsiderare, contengono TROPPE PROTEINE.**

IL TEMA DEI BAMBINI VEGETARIANI

E i bambini vegetariani? C'è una raccomandazione **dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e della FAO, che risale ancora agli anni 60, che il cibo vegetale è AMPIAMENTE SUFFICIENTE PER QUANTO RIGUARDA L'APPORTO PROTEICO E L'APPORTO DI OGNI NUTRIENTE ESSENZIALE, con, naturalmente, un punto interrogativo per quanto riguarda la vitamina B12.**

Precisiamo: **non c'è nessun problema per i bambini vegetariani che mangiano il latte o il formaggio, che mangiano le uova, ecc ... ecc ...**, ma potrebbe essere un grosso problema per i bambini vegani o per i bambini con genitori macrobiotici un po', diciamo, intransigenti, che non hanno capito niente della macrobiotica, e che quindi non danno da mangiare nessun cibo animale ai bambini. Perché la vitamina B12 c'è solo nel cibo animale.

Poi è ben vero che, con un'alimentazione molto buona e con un intestino perfetto, si può ottenere la B12 perché i microbi dell'intestino che vivono nel nostro intestino, quando questo è perfetto sono capaci di produrre la vitamina B12, però se c'è qualcuno vegano tra di voi, io dico di non dare una dieta totalmente vegana, un prodotto animale serve per la B12, altrimenti è necessaria l'integrazione con la vitamina B12.

Per quanto riguarda le altre sostanze importanti: non c'è nessun problema.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- Il ferro è sufficiente anche nei vegani;
- le proteine sono sufficienti;
- il calcio è sufficiente;
- lo zinco è sufficiente;
- la vitamina A è sufficiente;
- gli omega 3 sono sufficienti;

se, naturalmente si mangiano una varietà di verdure. (Gli omega 3 possono essere un po' carenti a meno che non si mangino le alghe che sono i vegetali che soprattutto li contengono, ma anche i semi di lino, le noci, la soia. Ma io direi: se siete vegani, date le alghe ai vostri bambini.)

Anche la **vitamina D** è un elemento che si trova solo nel cibo animale, anche se esiste un precursore ergocalciferolo anche nel cibo vegetale, **però c'è il SOLE!** 30 minuti per 3 volte alla settimana, hanno calcolato, sono sufficienti: almeno la faccia e le mani che possano prendere il sole.

Per lo svezzamento: per quanto riguarda le fibre, ecco qui bisogna stare un po' attenti perché il cibo che consigliamo noi per gli adulti, non va bene per un bambino troppo piccolo perché l'intestino non è ancora maturo e perché un cibo molto integrale, sazia molto e riduce la quantità degli altri nutrienti per cui bisogna dare dei cibi un po' più raffinati a dei bambini più piccoli.

Quindi VA BENISSIMO USARE IL RISO INTEGRALE, ma lo si passa al setaccio per togliere le fibre. Anzi va benissimo svezzare i bambini con il riso integrale, svezzare i bambini l'orzo non raffinato, però togliendo l'eccesso di fibre.

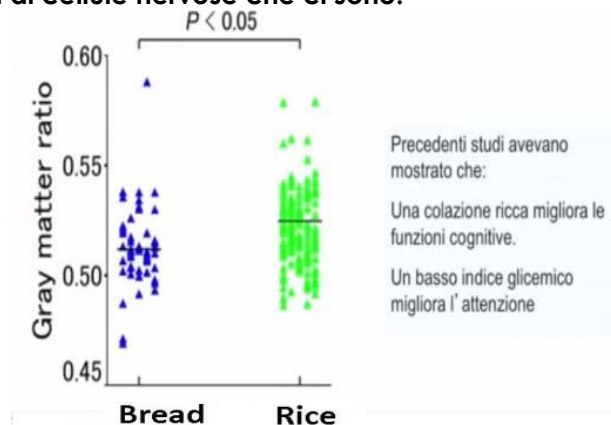
IL TEMA DELLA COLAZIONE

Cosa diamo a colazione ai nostri bambini? È appena uscito questo bello studio, giapponese. In Giappone i bambini a colazione mangiano o pane bianco o riso bianco, ormai anche loro mangiano riso bianco. Però il pane bianco ha un indice glicemico più alto del riso bianco (per avere un indice glicemico più basso bisognerebbe mangiare del riso o del pane integrale).

E questi ricercatori giapponesi hanno studiato tutti questi bambini ed **hanno studiato lo sviluppo della materia grigia cerebrale, facendo le risonanze magnetiche cerebrali a questi bambini ed hanno calcolato la quantità di materia grigia, ossia di cellule nervose che ci sono.**

Allora ci sono delle differenze tra una parte e l'altra del cervello, ma mediamente la quantità di cellule nervose che si sono sviluppate nei bambini in età elementare/media inferiore si vede qua: i bambini che fanno colazione con il pane bianco **HANNO MENO CELLULE NERVOSE** dei bambini che fanno colazione con il riso, tenendo conto degli altri elementi nell'alimentazione, dell'età, del sesso, delle condizioni socio-economiche della famiglia (vi confermo che lo studio è fatto molto molto bene).

- **Proteine:** sufficienti (OMS e FAO) (legumi, cereali, noci e semi forniscono tutti gli aminoacidi necessari)
- **Fe:** sufficiente anche nei vegani (assorbimento ostacolato da fitati e tannini, facilitato da Vit C)
- **Ca:** vegetali a foglia verde e poveri di ossalati (cavoli), semi
- **Zn:** legumi, noci, lievito, germogli, prodotti fermentati
- **Vit A:** sufficienti le verdure giallo-arancio e verdi
- **Ω-3:** essenziali **alghe** (anche lino, noci e soia) nei vegani
- **Vit B12:** **supplementazione nei vegani!!**



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**VE LA RICORDATE LA VECCHIA PUBBLICITÀ DELL'ERIDANIA? LO ZUCCHERO FA BENE AL CERVELLO!**

Ma non è così! Non è lo zucchero, ossia è vero il **nostro cervello brucia glucosio ed ha bisogno che sia costante il livello di glucosio nel sangue, che sia sempre disponibile**, ma se noi mangiamo dei cibi che ci fanno aumentare molto rapidamente la glicemia, come ad esempio il pane bianco (nella ricerca) o lo zucchero, poi andiamo in ipoglicemia perché il pancreas produce insulina, ne produce una quantità esagerata di insulina, la glicemia sale rapidamente e ci fa andare in ipoglicemia **E QUINDI NON SI NUTRE BENE IL CERVELLO.**

D'altronde altri studi avevamo mostrato che bambini che non fanno colazione hanno delle funzioni cognitive inferiori e vanno in ipoglicemia e vari studi hanno dimostrato che se l'indice glicemico della colazione è basso, l'attenzione è migliore a scuola. **Alla fine della mattina i bambini a scuola sono distratti, sono nervosi, sono "cattivi"** perché sono in ipoglicemia, **non possono fare attenzione se non hanno un livello di zucchero nel sangue sufficiente.**

- **Se hanno mangiato troppi zuccheri a colazione, sono andati in ipoglicemia.**
- **Se hanno mangiato le merendine a colazione, vanno in ipoglicemia.**

Ed ora questo studio ha mostrato che non solo c'è un effetto sul quoziente intellettivo (in questo studio è esaminato anche questo aspetto), ma c'è un effetto sul numero di cellule nervose, sulla quantità di materia grigia cerebrale.

ALLORA COSA MANGIAMO A COLAZIONE?

1. Beh, naturalmente mangiamo LA CREMA DI RISO INTEGRALE.
 2. Il porridge con i fiocchi d'avena, e con le noccioline dentro con le uvette se ci piace. Se ai bambini non piace l'uvetta, metteteci un'albicocca secca tagliata a pezzettini. Nel porridge ci possiamo mettere addirittura il latte di mandorle o anche la crema di mandorle, perché se noi mettiamo un po' di grassi di buona qualità si rallenta la velocità di assimilazione dello zucchero.
 3. Mangiamo le mandorle a colazione! In particolare per le persone che come me hanno degli attacchi bulimici (spesso succede quando c'è una condizione di stress): mangiamo le mandorle! Portavi sempre dietro delle mandorle in tasca, perché le mandorle rallentano l'attività di assorbimento del glucosio oppure la crema di mandorle. Sia chiaro, non c'è bisogno di esagerare, bastano 5 mandorle, non 50.
 4. Il muesli, fanno tutti bene, con il latte di cereali che è meglio del latte di mucca.
 5. La farinata! Le frittelle di ceci: si fanno in 3 minuti e sono una cosa fantastica.
 6. I biscotti DIANA di cui abbiamo parlato un po' di volte.
 7. Fate il pane integrale, meglio se tostato; se tostate il pane, si abbassa l'indice glicemico, con una marmellata senza zucchero e con un po' di grasso "buono", magari con un po' di *tahin* (crema di semi di sesamo) è molto buono.
 8. Oppure fate il pancake con la farina integrale oppure con la farina di tipo 2, così rimane un po' meno gnuccho, perché a volte i dolci fatti con la farina integrale sono un po' duri; e così gli date due fette di pancake da portare a scuola.
- Crema di riso integrale
 - Porridge di fiocchi di avena
 - + Frutta secca, crema/latte di mandorle
 - Muesli con latte di cereali
 - Farinata, Frittelle di farina di ceci
 - Biscotti DIANA
 - Pane integrale tostato, con marmellata



E voi direte ... **SI, MA I BAMBINI QUESTE COSE QUA LE MANGIANO?** Consideriamo questa cosa.

- **I bambini mangiano quello che i genitori comprano e preparano per loro e per la famiglia: per cambiare il cibo dei bambini bisogna che i genitori cambino il loro**
- **I bambini amano cucinare e mangiano volentieri quel che cucinano con la mamma**

IN TUTTO IL MONDO SUCCEDA QUESTO:

1. I BAMBINI MANGIANO QUELLO CHE I GENITORI COMPRANO E PREPARANO PER LORO E PER LA FAMIGLIA: PER CAMBIARE IL CIBO DEI BAMBINI, BISOGNA CHE I GENITORI CAMBINO IL LORO. Allora se voi avete già un'alimentazione buona, i vostri bambini avranno anche loro un'alimentazione buona, non ci sarà nessun problema, mangeranno quello che mangiate voi.

Se voi avete un'alimentazione cattiva ed i vostri bambini hanno avuto un'alimentazione cattiva, con alimenti ad elevato indice glicemico e facendo spesso ricorso a cibi troppo raffinati, bisogna cambiare.

E allora la strada è che **CAMBIATE VOI, NON CHE FACCIATE CAMBIARE I BAMBINI PRIMA.**

Vi racconto sempre questa storia: una signora viene con un bambino grasso, e le dico di non prendere la coca cola a questo bambino e lei mi risponde: "ma io glielo dico sempre di non bere la cola cola! Pensi che si apre lui la porta del frigorifero e se la prende DA SOLO!"

Per cambiare LE ABITUDINI DEI BAMBINI, BISOGNA CAMBIARE IL CIBO DEI GENITORI.

2. I BAMBINI AMANO CUCINARE: quando facciamo i corsi di cucina con i bambini è sempre una festa meravigliosa, i bambini mangiano volentieri quello che cucinano con la mamma; e naturalmente bisogna dargli da mangiare delle cose buone. Facciamo pubblicità progresso: la Signora Elena Alquati tiene dei corsi di alimentazione per bambini; andate su internet, trovate queste cose sul sito di Cascina Rosa (Istituto dei Tumori di Milano).



Queste sono state le mie vacanze questa estate al mare; ero in questo campeggio, dove facevano cucina vegetariana ed in gran parte macrobiotica, e c'erano un sacco di bambini che erano bellissimi, era una cosa meravigliosa stare con questi bambini; io facevo incontri con questi bambini ... era incredibile. I bambini sono belli e quando stai con i bambini, ti senti più bello anche tu. Poi diventiamo brutti, diventando vecchi. Qui nella foto li vedete che vanno dall'età dell'asilo o di nido fino all'età delle elementari; era una cosa fantastica e questi bambini mangiavano quello che mangiavano i genitori che erano lì; al mattino colazione con il muesli, con i fiocchi di cereali,



con le marmellate senza zucchero, con le creme di nocciole, con le tortine senza zucchero che venivano fatte.

INSOMMA. FUNZIONA, SI PUÒ! BASTA VOLERLO.” (§ Fine seconda parte della trascrizione §)

Che dite? siete sorpresi, vero? Per chi ci legge per la prima volta, suggerisco di andare a vedere il primo post del [Prof. Franco Berrino](#) e poi, ancora, di cominciare a sperimentare con [alimenti integrali](#) o con ottimi [secondi vegetali](#) o ricche e sostanziose [zuppe](#) ed infine simpatiche e colorate [merende](#) o [dolcetti](#).

Per la fine della conferenza del Dott. Berrino vi aspetto al prossimo post!

Ed Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso! PS: ci trovi anche su Facebook.!

Il cibo del bambino #3 (sindrome ADHD, cibo biologico, latte vaccino)

12 mercoledì ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Ecco a voi la terza parte della trascrizione della conferenza del Dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano, del 7 settembre 2011 dal titolo “Il cibo del bambino”; per chi lo desidera, la conferenza è ascoltabile [cliccando qui](#).

Dopo aver affrontato, nei due post precedenti [1](#) e [2](#), il tema dell'obesità e della relazione tra questa ed un'alimentazione iperproteica, la inutilità degli omogeneizzati di carne, gli enormi benefici del latte materno, il problema dei menù della mensa scolastica, l'importanza di una sana e corroborante colazione (senza zucchero e merendine) ed infine il ruolo determinante del cibo e delle scelte dei genitori, il Prof. Berrino tocca ora argomenti altrettanto interessanti quali quelli dei deficit di attenzione e dei problemi di irritabilità dei bambini, del cibo biologico e del latte vaccino.

E lo sapevate che:

- zuccheri e coloranti sono responsabili dei cali di attenzione e del nervosismo dei vostri bambini, comprese le situazioni più severe di ADHD?
- i bambini che mangiano biologico hanno meno metaboliti tossici nelle urine, proprio quei metaboliti coinvolti nel ritardo intellettivo e nell'ADHD?
- il latte vaccino causa sicuramente stitichezza ed acne?
- non c'è nessuna prova scientifica che il consumo di latte e di latticini migliori la salute delle ossa dei bambini?
- non c'è nessuna prova che il consumo di latte e di formaggi sia utile alle signore in menopausa, per prevenire l'osteoporosi?

Ebbene, forse è il caso di rispolverare le nostre conoscenze in tema di buona alimentazione, se davvero desideriamo fare il miglior servizio alle nostre piccole e splendide creature!

Il Dott. Berrino, in questa terza parte della conferenza, riprende il tema dello zucchero e del suo **abuso** così **FREQUENTE IN TUTTE LE CASE ITALIANE**. Pensate alle classiche colazioni con il latte e 2/3 cucchiaini di zucchero accompagnate da merendine piene di zucchero, o magari creme spalmabili, tipo Nutella, che sono solo zucchero ed oli di dubbia qualità! La conoscete, ad esempio, la ricetta italiana della nutella? Eccola: zucchero (56 %), oli vegetali (19 %) e latte in

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

polvere (5 %) che fanno **L'80 PER CENTO DELLA COMPOSIZIONE!** E voi vi illudete che il resto, il 20 %, sia di nocciole? Eh no ... perchè poi abbiamo siero di latte, lecitina di soia, aromi e cioccolato per un altro 7 %. Insomma fatevi i calcoli di quel poco che rimane ... (per info qui *)! Ma pensate anche alle colazioni al bar con cappuccino ben zuccherato e brioche dolcissime, piene di grassi trans e magari pure consumate di fretta, da parte di ragazzini ancora in crescita e proprio prima di entrare a scuola ... ossia nel momento in cui avrebbero bisogno di un buon nutrimento? E noi invece gli diamo il colpo di grazia! Guardatevi attorno, ovunque lo zucchero impera. E questa diffusione su larga scala non è affatto priva di conseguenze. Sentiamo ...

“IL TEMA DELLA ADHD – DISTURBO DA DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITÀ

Questi alimenti ricchi di zuccheri che fanno aumentare troppo la glicemia nel sangue, hanno anche a che fare con questa terribile condizione, sempre più frequente, che noi medici tendiamo a curare con dei tranquillanti: NOI MEDICI SIAMO PROPRIO SENZA TESTA! Questa condizione si chiama ADHD – Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività.

Gli studi scientifici non sono coerenti; vi sono studi che trovano un rischio da zucchero e studi che non lo trovano; negli studi che non lo trovano però si osserva un errato disegno sperimentale: i ricercatori confrontavano due gruppi, dove ad uno davano da mangiare per una settimana una certa quantità di zucchero, all'altro gruppo davano lo stesso dolce ma con l'aspartame ed alla fine non trovavano delle differenze.

ADHD

sindrome da iperattività e difetto di attenzione

- Coloranti, aromi e dolcificanti artificiali: studi controversi ma alcuni convincenti
- Zuccheri raffinati: studi controversi ma chiaro effetto sull'attenzione (i bambini ADHD hanno ridotta tolleranza al glucosio)
ipoglicemia >> epinefrina >> nervosismo
- Allergie alimentari (70% nei bambini ADHD, che migliorano con dieta di eliminazione)
- Deficit di ω-3, zinco, tiamina

Adesso però è uscito uno studio che mostra che l'aspartame aumenta il nervosismo dei bambini. Anche sui coloranti alimentari si è scritto molto; gli studi sui coloranti artificiali risalgono agli anni 70, però sono molto criticati perché non erano fatti a regola d'arte. Qualche anno fa è uscito un grande studio in Inghilterra in cui è **bastato tenere per 2 settimane i bambini senza nessun colorante artificiale in quello che mangiavano e si è vista una diminuzione della loro agitazione.**

Però naturalmente l'**industria** ha subito prodotto degli altri studi in cui **dimostra che non c'è nessun effetto** dei coloranti artificiali.

I COLORANTI ARTIFICIALI SONO UN AFFARE FANTASTICO!

Adesso c'è una cosa che ho visto al bar, sono delle bottigliette alte così è l'etichetta dice: "garantito senza coloranti" però una è viola, una è verde, una è rossa, etc ... Ma effettivamente è solo il vetro che è colorato, mentre il contenuto è "H2O e saccarosio", ossia "acqua e zucchero"! E ti vendono questa cosa qua per quasi 1 euro, un bocchettino così di acqua e zucchero. Mah.

Ma come fanno gli zuccheri a causare questo nervosismo nei bambini e negli adulti? Quando siamo in ipoglicemia, vengono prodotti gli ormoni dello stress e gli ormoni dello stress ci rendono nervosi. Questo avviene **perché il corpo non può stare in ipoglicemia**, non stiamo bene in ipoglicemia e gli ormoni dello stress comandano al fegato di mettere zucchero nel sangue per cercare di ristabilire la situazione. **Ma intanto ci sono comunque gli ormoni dello stress attivi e quindi l'ipoglicemia causa un aumento di produzione di epinefrina e quindi di nervosismo sia nei bambini che negli adulti.**

Poi sono state studiate anche altre cause di questa ADHD, si è visto che molti di questi bambini così agitati sono allergici; voi sapete che i bambini allergici sono bambini che hanno o che hanno

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

avuto delle disbiosi intestinali, un cattivo funzionamento dell'intestino. E poi ci sono delle ipotesi sulla mancanza di omega 3 e di zinco, di tiamina, ma insomma studi molto limitati.

Insomma gli studi importanti sono quelli che accusano i coloranti e quelli che accusano lo zucchero.

ADHD 2011

Kim Y, Chang H 2011 Nutr Res Pract 5:236
I bambini coreani con ADHD consumano più proteine (il doppio delle raccomandate), meno calcio (60%), vit C (65%) dei bambini normali

Kanarek 2011 Nutr Rev 69:385
 Dopo le osservazioni di Benjamin Feingold degli anni '70 sull'efficacia di evitare cibi colorati artificialmente, gli studi hanno dato risultati incerti, ma nel **Dicembre 2009 il governo inglese ha richiesto all'industria di rimuovere gran parte dei coloranti artificiali**

Vi ho messo anche quest'altra slide perché sono uscite due pubblicazioni interessanti nel 2011; questo è uno studio fatto in Corea su bambini con ADHD dove hanno indagato il consumo alimentare di questi bambini, scoprendo che consumano il doppio delle proteine raccomandate rispetto a quelli che invece non hanno nessun nervosismo; per cui può anche darsi che le proteine c'entrino, non lo so, ma questo è uno studio che ho trovato e non è detto che le proteine favoriscano la ADHD, **tanto comunque noi già sappiamo che di proteine è molto meglio mangiarne meno** (vedi il post Il cibo del bambino #1).

E' molto interessante che in Inghilterra, nonostante gli scienziati non possano concludere che c'è una prova sicura che i coloranti artificiali siano una causa dell'ADHD, nel dicembre 2009 il **Governo Inglese ha richiesto – non ha imposto – ma ha richiesto all'industria di rimuovere gran parte dei coloranti artificiali**. E vediamo se l'industria lo farà. Però c'è una preoccupazione governativa, è questo non è di poco conto.

IL TEMA DEL CIBO BIOLOGICO

Si sa molto poco sull'effetto del cibo biologico sulla salute dei bambini; ho trovato questo studio olandese sui bambini che consumano latticini di tipo biologico e che sono stati allattati da madri che consumano esclusivamente cibi biologici, e questi bambini hanno un **ridotto rischio di sviluppare eczema** rispetto ai bambini che mangiano la stessa quantità di latticini, ma non biologici.

Effetto dei cibi "biologici" sulla salute dei bambini

Pochissimi studi

Uno studio olandese su bambini che consumano latticini solo biologici (e che sono stati allattati da madri che consumano esclusivamente cibi biologici) evidenzia un ridotto rischio di eczema (-36%)

Non è chiaro se ciò dipende dalla riduzione dei pesticidi o dalla ricchezza di ω-3 e CLA
 (Kummeling 2008, Br J Nutr 99: 598)

E' solo un'indicazione, però commento lo studio dicendo che non possiamo dire che questo dipende dai residui di pesticidi nei cibi non biologici, perché potrebbe invece essere causato da qualcosa d'altro, per esempio i cibi biologici sono più ricchi di omega3, sono più ricchi di CLA. Sapete: se le mucche mangiano l'erba, nelle erbe selvatiche ci sono gli omega 3, mentre se le mucche mangiano mais, non ci sono gli omega 3. Le mucche non sono contente di mangiare mais.

Se le mucche mangiano l'erba in montagna, allora il loro latte è molto ricco di CLA ossia acido linoleico coniugato, ed è una sostanza che ha una potentissima azione antitumorale e che è possibile che ci faccia bene.

Per cui è difficile concludere da studi di questo tipo che siano i pesticidi la causa dell'eczema, però è uno studio che abbastanza solidamente dimostra che il cibo biologico (i latticini biologici) riduce il rischio di eczema.



Ci sono altri studi sulle aree a maggiore esposizione di atrazina, il diserbante che si usa per il mais, che è moltissimo usato in Italia.

Vi ricordate quella storia che, ad un certo punto in Italia continuavamo a superare il limite di ammissibilità dell'atrazina, e allora il Ministero che ha fatto? Ha aumentato il livello consentito. Dicevamo che si sa che gli agricoltori esposti all'atrazina hanno più frequentemente difficoltà spermatiche e ci sono studi che mostrano una maggior frequenza di malformazioni ed anche di obesità; ci sono sempre più studi che dimostrano che i pesticidi sono una causa di obesità, verosimilmente per l'azione dei distruttori endocrini. Vi ricordate quando ne parlavamo?

Effetto dei cibi "biologici" sulla salute dei bambini

Alti livelli urinari di Atrazina, :

- anomalità spermatiche,

Nelle aree di maggiore esposizione ad atrazina c'è una maggiore prevalenza di malformazioni fetali e di obesità

Alti livelli urinari di Dialchilfosfato (metabolita di organofosforici) nei bambini:

- Sviluppo intellettuale ritardato a 7 anni
- ADHD fra 8 e 15 anni

e quando abbiamo mostrato che molti pesticidi hanno un'azione endocrina? (Vedere questa conferenza del Dott. Berrino dal titolo "I distruttori endocrini").

Bene!

Oltre a quegli effetti, questi altri studi che vi mostro trovano che **gli organofosforici sono associati ad un ritardo di sviluppo intellettuale (gli organofosforici sono usati nell'agricoltura)**; e si è andati a studiare la concentrazione del metabolita principale degli organo fosforici, il diachilfosfato e si è visto che chi ha alti livelli urinari di diachilfosfato ha uno sviluppo intellettuale ritardato e ha una maggiore frequenza di ADHD.

Però gli studi sono pochi.

Però quel poco che c'è ci dicono gli studi è che **i bambini che consumano esclusivamente frutta e verdura biologiche hanno concentrazioni urinarie dei metaboliti di pesticidi molto inferiori rispetto ai bambini nutriti convenzionalmente, in particolare di questi organofosforici, coinvolti nei ritardi dello sviluppo intellettuale e nell'ADHD.**

Biomonitoraggio dei pesticidi

- I bambini che consumano esclusivamente frutta e verdura "bio" hanno concentrazioni urinarie dei metaboliti di pesticidi organofosforici 9 volte inferiori rispetto a bambini nutriti convenzionalmente

Curt C 2003 Environ Health Perspec 2003, 111: 377

- Dopo 5 giorni di cibi esclusivamente biologici si riducono al minimo nell'urina gli organofosforici e si dimezza la concentrazione di metaboliti del piretro

Lu C 2006 Environ Health Perspec 2006, 114:260

Sono sufficienti 5 GIORNI A MANGIARE CIBO ESCLUSIVAMENTE BIOLOGICO che si riduce la concentrazione dei metaboliti degli organo fosforici nell'urina.



Rischi da esposizione professionale a pesticidi

(Weichenthal 2010 Environ Health Perspec 2003 118:1135)

- Leucemie, linfomi n-H, mieloma multiplo
- Carcinomi (polmone, pancreas, colon, retto, mammella, vescica, prostata, ovaio)
- Tumori cerebrali, melanoma
- Tumori infantili
- Parkinson, depressione
- Diabete
- Malattie respiratorie
- Difetti genitali nella prole

Non sappiamo quanto questi pesticidi faranno effettivamente male ai nostri bambini e a noi adulti, però sappiamo, sulla base degli studi fatti sui **lavoratori dell'agricoltura esposti ai pesticidi**, che ci sono una gran quantità di problemi:

Vediamo l'aumento di leucemie e linfomi, vari tipi di carcinomi, di tumori cerebrali, c'è anche uno studio nostro sui tumori cerebrali pubblicato alla fine degli anni '70, tumori infantili, Parkinson, depressione, diabete, malattie respiratorie. In questi studi si parla di esposizione professionale ai pesticidi che ha causato una grande quantità di problemi; per cui **le piccole dosi** che si trovano negli alimenti che mangiamo **non sappiamo quanto possano causare problemi o perlomeno oggi gli studi non sono in grado di dirlo**, però, se una sostanza fa male, io preferirei non mangiarne neanche in piccole quantità.

Anche se c'è chi sostiene la teoria dell'ormesi, ossia che se noi mangiamo piccole quantità delle sostanze tossiche, questo ci fa bene alla salute.

IL TEMA DEL LATTE VACCINO

Una cosa molto ben documentata è che il latte favorisce la stitichezza.

Problema del latte vaccino

- Perdita di ferro se uso molto precoce
- Consumo precoce associato a diabete
- Intolleranza al lattosio
- Allergie
- Possibile aggravamento dell' asma
- Possibile incremento delle mucosità
- Stitichezza
- Acne
- *Aumento dell' Insulina e dell' IGF-1*
- Non dimostrata utilità per le ossa

- **Indicato per i bambini che non crescono**

Se il bambino è stitico, toglieglie il latte e questo vale anche per gli adulti certamente. Il latte e lo zucchero sono i due fattori alimentari principali che favoriscono l'acne negli adolescenti; **se un ragazzo ha un'acne che gli crea problemi, toglieglie zucchero e latte:** questi sono studi molto ben dimostrati e sono molto molto chiari al riguardo. Invece qui (al 5° e 6° punto) è messo un "possibile"

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

perché è un'esperienza, non è una ricerca scientifica, ma è un'esperienza dei naturopati, è un'esperienza dei macrobiotici ed è un'esperienza anche mia personale che se togli il latte a chi soffre di asma, si riducono le crisi di asma, come ai bambini che hanno tante mucositi, che hanno mal di gola, tonsilliti, faringiti; se gli togli il latte vanno molto meglio ed il meccanismo sotteso sarebbe quello che il latte facilita la produzione di muco. E allora se a un bambino (o ad un adulto) che ha l'asma (che ha uno stringimento dei bronchioli) diamo il latte proprio in una situazione in cui c'è una iperproduzione di muco che ostruisce questi bronchioli, capite che non fa bene. Però non ci sono studi scientifici validati che lo abbiano dimostrato. **Io personalmente dico: eliminare totalmente il latte se c'è l'asma, eliminare totalmente se c'è il raffreddore da fieno, provate a togliere il latte se i bambini hanno spesso le tonsilliti.**

È il disastro della nostra società che i bambini si ammalano così frequentemente e loro non possono andare a scuola e la mamma non può andare al lavoro e ne ne ne ... e tutto questo casino che ci incasina la vita quotidiana. Beh ... provate a togliere il latte, il latte di mucca voglio dire.

MOLTISSIMI NUTRIZIONISTI RACCOMANDANO DI BERE LATTE PER IRROBUSTIRE LE OSSA. Io non ho certo letto tutti gli studi esistenti in letteratura (perché sono moltissimi), ma ho letto la REVISIONE DEGLI STUDI PUBBLICATA SU PEDIATRICS, la **principale rivista medica di pediatria mondiale**. Questa **revisione sistematica della letteratura**, pubblicata 4 anni fa, che **conclude che non c'è nessuna evidenza, non c'è nessuna prova scientifica che il consumo di latte e di latticini migliori la salute delle ossa dei bambini, così come sapete che non c'è nessuna prova (e qui invece la letteratura la conosco molto bene) che il consumo di latte e di formaggi sia utile alle signore in menopausa, per prevenire l'osteoporosi.**

Per cui l'unica vera indicazione del consumo di latte che rimane è quando i bambini sono veramente troppo piccoli per la loro età: se stanno al di sotto del 10 percentile, io gli darei un po' di latte per farli diventare un po' più alti. Il latte fa diventare più alti, questo è molto ben dimostrato e molto ben studiato; sapete che i giapponesi erano tutti piccoli; li avrete visti anche voi: anni fa quando c'erano i giapponesi che venivano a Milano, erano tutti piccoli. Adesso ci sono le frotte di ragazzi giapponesi e sono tutti alti: da circa 30 anni hanno cominciato ad usare il latte in Giappone. Una volta per i giapponesi il latte di mucca era una cosa assolutamente "schifosa" culturalmente parlando. Per cui **sul latte concludiamo che ci sono delle condizioni in cui può essere indicato, ma sono proprio marginali.**

Naturalmente il problema del latte negli adulti e nei bambini è correlato a questo aumento della produzione di insulina e di IGF1, che è un fattore di crescita e sappiamo che, **chi ha maggiori tassi di insulina nel sangue e di fattori di crescita, si ammala di più di malattie cardiovascolari e di cancro.** Però questo è un altro capitolo."

(§ Fine terza parte della trascrizione §)

Che dite? siete sorpresi, vero?

Per chi ci legge per la prima volta, suggerisco di andare a vedere anche i primi due post del Prof. Franco Berrino, archiviati nella sezione "Che dice la Scienza?" e poi, ancora, di cominciare a sperimentare con alimenti integrali o con ottimi secondi vegetali o ricche e sostanziose zuppe ed infine simpatiche e colorate merende o dolcetti nutrienti.

Per approfondimenti sullo zucchero e sulle sue "sane" e "vitali" sostituzioni, suggerisco le pagine qui e qui.



Vi invito infine per la quarta e ultima parte della trascrizione, in cui il Dott. Berrino parlerà della dieta mediterranea (quella vero, però, non quella degli italiani del 2011), della disbiosi intestinale e delle raccomandazioni internazionali per la salute dei nostri figli!

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso! PS: ci trovi anche su Facebook.

Il cibo del bambino #4 (dieta mediterranea, disbiosi intestinale, raccomandazioni ufficiali)

17 lunedì ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Ecco a voi la quarta ed ultima parte della trascrizione della conferenza del Dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano, del 7 settembre 2011 dal titolo "Il cibo del bambino"; per chi lo desidera, la conferenza è ascoltabile cliccando [qui](#).

Nei tre post precedenti (link here [1](#), [2](#) e [3](#)) abbiamo trattato il tema dell'obesità e della relazione tra questa ed un'alimentazione iperproteica, l'inutilità degli omogeneizzati di carne, gli enormi benefici del latte materno, il problema dei menù della mensa scolastica, l'importanza di una sana e corroborante colazione (senza zucchero e/o merendine), il ruolo determinante del cibo e delle scelte dei genitori, il problema della sindrome ADHD nei bambini e la sua correlazione con il consumo di zuccheri e di coloranti, il vantaggio della scelta del biologico, i problemi causati dal latte vaccino ed infine l'assenza di prove scientifiche a sostegno della *leggenda metropolitana* che dice che latte e latticini migliorano le ossa dei bambini e prevengono l'osteoporosi.

Ebbene, forse è il caso di rispolverare le nostre conoscenze in tema di buona alimentazione, se davvero desideriamo fare il miglior servizio alle nostre piccole e splendide creature!

Di cuore, da parte di Ravanello Curioso, una buona lettura:

"IL TEMA DELLA DIETA MEDITERRANEA"

Che cos'è la dieta mediterranea?

Che cosa mangiava il contadino dell'Italia meridionale prima della globalizzazione?

Mangiava:

Dieta mediterranea

- Cereali integrali
- Pasta di grano duro
- Legumi
- Verdure non amidacee
- Olio di oliva
- Frutta
- Semi oleaginosi
- Pesce

- Carni
- Salumi
- Formaggio
- Burro
- Margarine
- Patate
- Zucchero
- Dolciumi

QUESTA ERA LA DIETA MEDITERRANEA:

- **MANGIAVA LA PASTA MACINATA A PIETRA;**
- **MANGIAVA I CERALI INTEGRALI;**
- **MANGIAVA LA PASTA DI GRANO DURO;**

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- **MANGIAVA I LEGUMI, LE CICERCHIE, I CECI, I FAGIOLI, LE FAVE (SOPRATTUTTO IN SICILIA)**
- **MANGIAVA LE VERDURE – MA NON LE PATATE**
- **MANGIAVA L'OLIO DI OLIVA, ANCHE IN GRANDI QUANTITÀ**
- **MANGIAVA LA FRUTTA**
- **MANGIAVA I SEMI OLEAGINOSI, MANGIAVA LE NOCI, IL DOLCE ERANO, AD ESEMPIO, LE NOCI CON I FICHI! LE CASTAGNE!**
- **MANGIAVA IL PESCE QUALCHE VOLTA**
- e MOLTO RARAMENTE MANGIAVA LE COSE DI DESTRA (CARNI, SALUMI, FORMAGGIO, BURRO, MARGARINE, PATATE, ZUCCHERI, DOLCIUMI).

QUESTA ERA LA DIETA MEDITERRANEA.

Voi sapete che è stato un americano che ha scoperto la "dieta mediterranea"? Lo scienziato americano Ansel Keys (1904-2004) che si era accorto che non c'erano malati d'infarto a Napoli e si chiese: "*come mai non ci sono malati d'infarto che in America invece ce ne sono molti ed è la principale causa di ricovero?*". Ebbene vi sono una grande quantità di studi sul rapporto tra la dieta mediterranea e la salute infantile **ED È MOLTO CHIARO CHE LA DIETA MEDITERRANEA:**

- protegge dall'asma e dalle dermatiti atopiche dei bambini,
- protegge dall'obesità infantile,
- riduce l'infiammazione e riducendo l'infiammazione miglioriamo anche le condizioni di gola dei nostri bambini, naturalmente conta l'inquinamento atmosferico per queste malattie di gola, per queste faringiti e per queste otiti, conta il fumo dei genitori, non è mica solo l'alimentazione visto che le cause delle malattie sono tantissime,
- aumenta la funzionalità respiratoria, chiarissimo
- riduce il rischio di ipertensione
- migliora l'assorbimento intestinale del ferro e del calcio
- e previene la stitichezza.

Studi su dieta mediterranea e salute infantile

- Protegge dall' asma e dalle dermatiti atopiche
- Protegge dall' insulinoresistenza e dall' obesità
- Riduce l' infiammazione
- Aumenta la funzionalità respiratoria
- Riduce il rischio di ipertensione
- Migliora l' assorbimento del ferro
- Migliora l' assorbimento del calcio
- Previene la stitichezza

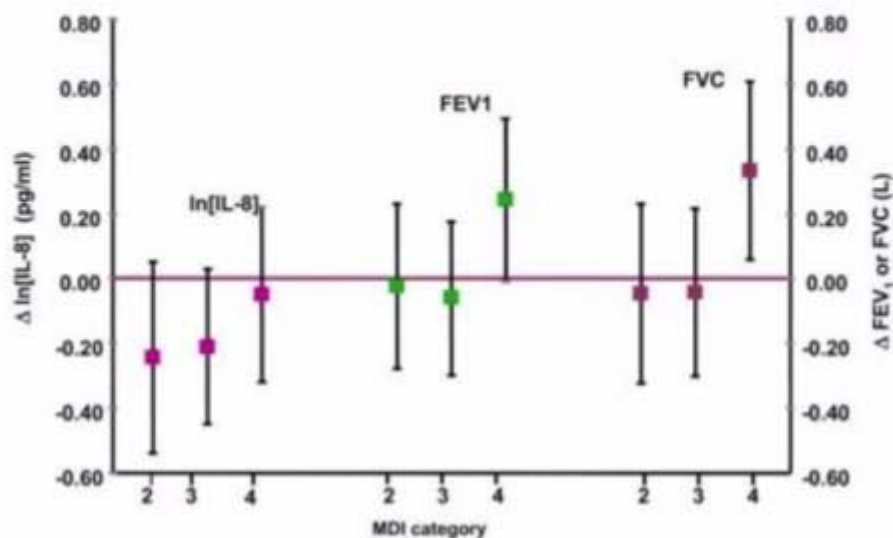
- Previene il basso peso alla nascita (nelle fumatrici)

Sapete che le donne che fumano possono avere dei bambini che sono troppo piccoli alla nascita, ma anche per le donne fumatrici funziona la dieta mediterranea: per quelle che hanno una dieta mediterranea questo aspetto è meno problematico; comunque devono smettere di fumare lo stesso.

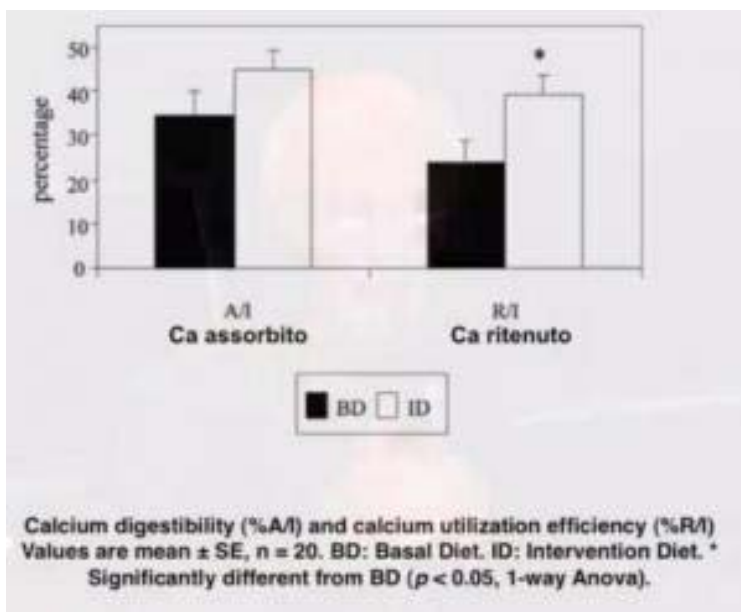
ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Per esempio questo è un grande studio sulla funzionalità respiratoria e sui livelli delle sostanze infiammatorie nel sangue.

Dieta Mediterranea, funzionalità respiratoria e infiammazione delle prime vie aeree nei bambini in età scolare esposti ad inquinamento atmosferico (Romieu | 2009 Respir Res. 10:122)



Queste sono le categorie di dieta mediterranea rispetto alla linea 0 che è il 25 % della popolazione infantile che è più lontana dalla dieta mediterranea. Risulta che il **25 % della popolazione che è più spostato verso la dieta mediterranea ha una funzionalità polmonare significativamente maggiore.**



Questo invece è uno studio sull'assorbimento del calcio ed è uno studio sperimentale.

Cosa significa?

Vennero selezionati bambini con una dieta tradizionale/convenzionale (OSSIA QUELLA CHE OGGI FANNO I NOSTRI FIGLI) e **furono "SPOSTATI" VERSO UNA DIETA MEDITERRANEA.**

Risultato?

Il calcio viene più assorbito e quello che viene assorbito viene più trattenuto dall'organismo.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Nella dieta mediterranea ci sono meno proteine rispetto alle diete convenzionali che seguiamo oggi giorno; e **SONO INFATTI LE PROTEINE CHE FANNO PERDERE CALCIO DALLE OSSA** e questo succede anche nei bambini, non solo nei vecchi.

E che la "dieta mediterranea" facesse bene (nonostante il termine sia stato coniato da Ancel Keys) lo si sapeva già nella scuola medica salernitana:

L' alimentazione nella tradizione della Scuola Medica Salernitana



- *frittelle, panzarottini, bruschette,*
- *minestra di legumi, minestra di verdure, minestra d'orzo, zuppa di ceci e verdure, zuppa di pane e vino, fagioli con verdure, purea di legumi*
- *pane misto integrale*
- *uva e fichi secchi, frutta di stagione*
- *pesce con contorno di verdure, alici sotto sale*
- *pesce lesso con vino e prezzemolo*
- *carne di maiale con cipolle, uova fresche, fritte o sode*
- *vino rosso*

in primavera: "omne virens fere tibi sit salubre",

in estate: "tunc tibi sint umida cum frigidis suscipienda"

in inverno: "calida cum siccis quantum poteris tibi tollis".

Il menù prevedeva: "frittelle, panzarotti, bruschette, minestra di legumi, minestra di verdure, minestra d'orzo, zuppa di ceci e verdure, zuppa di pane e vino (non per i bambini), fagioli con verdure, purea di legumi, pane misto integrale, uva e fichi secchi, frutta di stagione, pesce con contorno di verdure, alici sotto sale, pesce lesso con vino e prezzemolo, carne di maiale con cipolle (sono i maiali di una volta questi, quelli che avevano i grassi polinsaturi, non sono quelli che mangiano il latticello di oggi), uova fresche fritte o sode."

E la grande saggezza è racchiusa in queste frasi:

- in primavera "omne virens fere tibi sit salubre": si mangiano le cose verdi di primavera;
- in estate "tunc tibi sint umida cum frigidis suscipienda", allora mangiare delle cose umide e fresche;



in primavera: "omne virens fere tibi sit salubre",

in estate: "tunc tibi sint umida cum frigidis suscipienda"

in inverno: "calida cum siccis quantum poteris tibi tollis".

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

- in inverno "*calida cum siccis quantum poteris tibi tollis*", cose calde e secche d'inverno.

Mi ricordo un paio di anni fa il Comune aveva fatto questa **operazione bellissima d'inverno**, di **offrire una spremuta d'arancia ai nostri bambini** (non so per quanto tempo l'hanno fatto). **Una spremuta d'arancio mi chiedo?** Proprio come suggerisce la saggezza antica "*calida cum siccis*" – caldo e secco che è quello che andrebbe offerto ai ragazzi d'inverno per *riscaldarsi!* **Ma non vedete che la spremuta d'arancio rinfresca? Non dobbiamo darla d'inverno ai bambini!** Se vogliamo mangiarla, forse ha più senso in Sicilia, quando fa caldo. Fanno bene le arance, ci mancherebbe. Ma se gli diamo la spremuta di arancia, poi hanno freddo questi bambini.

IL TEMA DELLA DISBIOSI INTESTINALE

Quindi **IL PARADIGMA DELL'ALIMENTAZIONE DI OGGI, anche dei nostri bambini, SONO ZUCCHERI E FARINE RAFFINATE.** Vi ricordate la prima figura che io ho mostrato, le merendine, la nutella?

E questo è il sistema complessivo:



- Carni e latticini,
- zuccheri (merendine, ad esempio) e farine raffinate (pasta e pane raffinati),
- alimenti ad alto indice glicemico (le patate, alimenti ad alto indice glicemico),

da un lato causano la stitichezza (e quindi un cattivo funzionamento dell'intestino) e dall'altro causano tutti questi problemi che così spesso hanno i nostri bambini: questa è una mia interpretazione, non ci sono tanti studi scientifici sul rapporto che legano carni/latticini/zuccheri raffinati/faringiti/otiti.

È una mia conclusione logica.

Quindi concludo raccontandovi questa mia storia: ne ripareremo il mercoledì di ottobre, il giorno 5, quando è prevista la conferenza "Nutrire il pianeta".

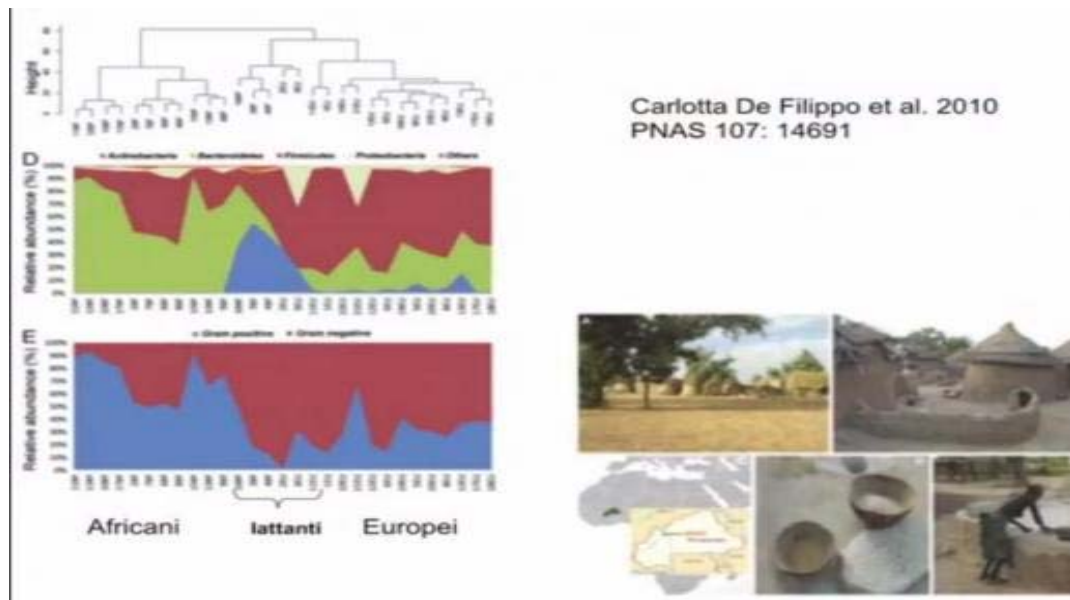
Nella foto siamo nel 1970, nel Burkina Faso, allora si chiamava Alto Volta; questa è la moschea e qui ci sono i bambini che seguivano le lezioni in questa moschea: vedete che non ce n'è nessuno grasso e stavano bene, e sapevano leggere e scrivere.

Erano sani, complessivamente.

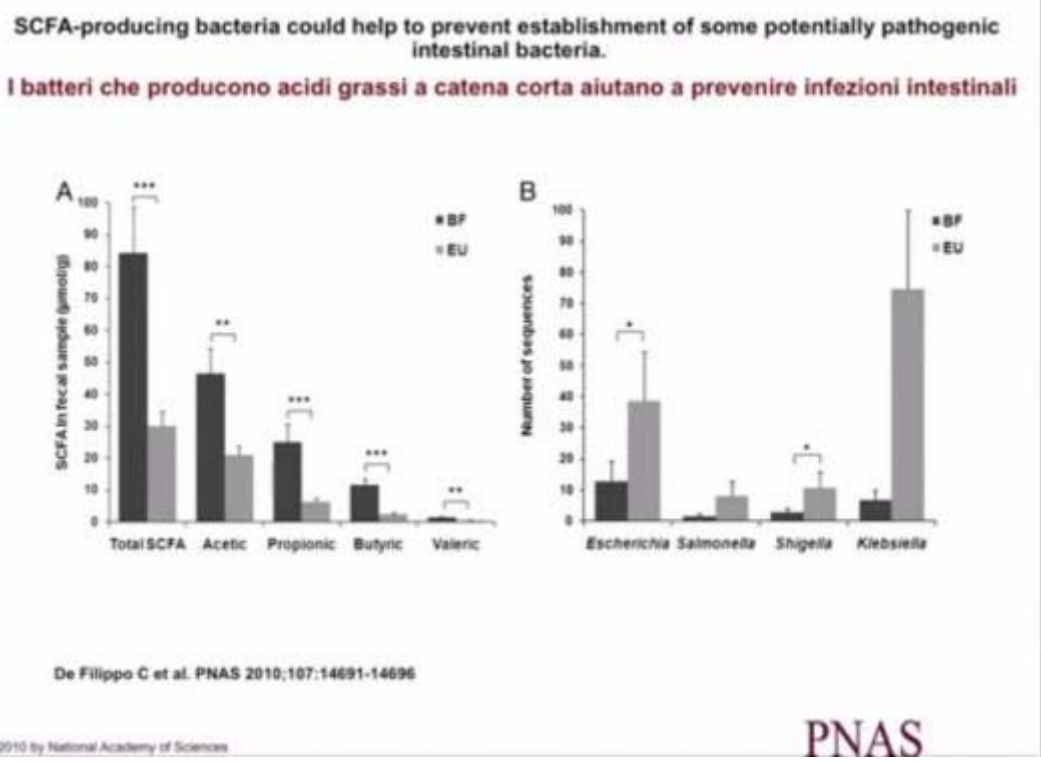
Non c'era la fame, anche se erano molto poveri.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Pensate che l'anno scorso, è uscito questo studio: dei ricercatori di Firenze hanno fatto uno studio sulla **“cacca” dei bambini del Burkina e l'hanno confrontata con la cacca dei bambini di Firenze** e hanno scoperto che nei lattanti allattati al seno (li vedete evidenziati nel grafico), la composizione dei batteri è molto simile tra i due gruppi, ossia i bambini del Burkina Faso (vedete nell'immagine il villaggio dove hanno fatto lo studio) e quelli di Firenze.



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Mentre invece, dopo lo svezzamento, la composizione dei batteri cambia totalmente: e la differenza sono i batteri che producono acidi grassi a catena corta che fermentano le fibre e **la fermentazione delle fibre è quello che tiene sano il nostro intestino**.

Nella figura:

- vedete la produzione di acidi grassi a catena corta nel Burkina Faso rispetto a quelli dei bambini europei (e qui ci sono i vari tipi di acidi grassi)
- e guardate invece **i batteri** che hanno un maggior rischio di causare delle patologie intestinali (**escherichia, salmonella, shigella, klebsiella**) e sono **MOLTO PIU' FREQUENTI NEI BAMBINI DI FIRENZE, bambini sani, che non nei bambini africani**.

Poi voi, come sapete bene, ci sono grossi problemi di infezioni intestinali negli africani, ma questi sono legati soprattutto ad un fattore di denutrizione, soprattutto quando c'è una denutrizione proteica perché se mancano le proteine si sta molto male, se mancano le proteine non c'è difesa immunitaria ed allora, se ci ammaliamo, moriamo di colera, di diarrea, moriamo di queste cose qua.

E le proteine ci devono essere nella dieta, ma ci devono essere nella quantità giusta, **non nella misura DOPPIA O TRIPLA che consumiamo noi**. C'è un certo squilibrio nel mondo: chi mangia troppe proteine e chi mangia poche proteine.

I bambini che abbiamo visto in Africa erano sani, stavano bene, avevano una dieta proteica prevalentemente vegetariana.

LE RACCOMANDAZIONI UFFICIALI

Naturalmente parto sempre da quella che viene fuori dal WCRF. Le raccomandazioni per la prevenzione del cancro:

- Limitare i cibi ad alta densità calorica ed evitare le bevande zuccherate: non diamo le bevande zuccherate ai nostri bambini! Leggiamo le etichette! E come sapete se c'è scritto SCIROPPO DI GLUCOSIO-FRUTTOSIO è peggio dello zucchero.
- Limitare le carni rosse ed evitare le carni conservate: queste sono anche le cause dell'obesità.
- Mantenersi snelli.

WCRF 2007: Istruzioni nutrizionali per la prevenzione del cancro e delle sue recidive

- Mantenersi snelli
- Praticare quotidianamente esercizio fisico
- Limitare i cibi ad alta densità calorica ed **evitare** bevande zuccherate
- Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con un'ampia varietà di cereali non raffinati, legumi, verdure e frutta
- Limitare le carni rosse ed **evitare** le carni conservate
- Limitare le bevande alcoliche
- Limitare il di sale e i cibi conservati sotto sale
- Assumere i nutrienti dai cibi non da integratori
- Allattare i figli

- Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con un'ampia varietà di cereali non raffinati (con attenzione ai primi due anni di vita, perché lì è meglio che i cereali siano un po' raffinati), legumi, verdure e frutta: che è la DIETA MEDITERRANEA.

- Il progetto CUORE dell'Istituto Superiore di Sanità dice:



Progetto Cuore (ISS)

Aumentare

- Ortaggi e frutta
- Legumi
- Pesce
- Prodotti integrali

Ridurre

- Insaccati, carni grasse
- Formaggi
- Dolci industriali
- Farine raffinate
- Patate
- Uova, frattaglie
- Bevande zuccherate
- Bevande alcoliche

aumentiamo:

- gli ortaggi e la frutta;
- i legumi;
- il pesce;
- i prodotti integrali;

riduciamo:

- gli insaccati, le carni grasse;
- i formaggi;
- i dolci industriali;
- le farine raffinate;
- le patate;
- uova e frattaglie;
- bevande zuccherate
- e bevande alcoliche.

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità del 2004, anche se in quell'anno ancora non era chiaro che sono le proteine il principale fattore che favorisce l'obesità nelle nostre popolazioni:

- mantenere un peso forma
- limitare l'assunzione di energia da grassi, ridurre il rapporto saturi/insaturi (cioè animali/vegetali) ed eliminare i grassi trans (quelli delle margarine e quelli delle brioche da banco);
- **aumentare il consumo di cereali, verdure, semi oleaginosi, verdura e frutta** (già loro lo avevano capito e gli studi sono chiarissimi: chi mangia noci e nocciole, semi oleaginosi, si ammala meno d'infarto);
- limitare il consumo di zuccheri semplici (all'epoca ci fu la guerra quando venne detto che lo zucchero non doveva superare il 10 % delle calorie totali che si mangiano; ma in realtà basta bere una lattina di coca cola al giorno che superi questo limite);
- limitare il consumo di sale;
- praticare esercizio fisico per almeno 30 minuti/die.



WHO Global strategy on diet, physical activity and health 2004

- Mantenere un equilibrio energetico e un peso forma
- Limitare l'assunzione di energia da grassi, ridurre il rapporto saturi/insaturi ed eliminare i grassi trans
- Aumentare il consumo di cereali, verdure, semi oleaginosi, verdura e frutta
- Limitare il consumo di zuccheri semplici
- Limitare il consumo di sale
- Praticare esercizio fisico per almeno 30 min/di

Il rapporto di *policy*, di **politica nel senso nobile**, del WCRF del 2009 per le scuole dice:

- **fornire** quotidianamente **pasti salutari** (che seguano le raccomandazioni su enunciate) per allievi ed insegnanti nonché spazi per la ricreazione e l'attività sportiva;
- **INCLUDERE OBBLIGATORIAMENTE LA NUTRIZIONE (COMPRESA LA PREPARAZIONE DEI CIBI E LA CUCINA)** e l'attività fisica nel curriculum scolastico;
- **ASSICURARSI CHE IL MATERIALE DIDATTICO SIA INDIPENDENTE DA INTERESSI COMMERCIALI;**
- **NON CONSENTIRE LA VENDITA DI BEVANDE ZUCCHERATE, NÉ DI MERENDINE O DI ALTRI SNACK RICCHI DI ZUCCHERO, SALE E GRASSI, NEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI E NEI BAR DELLE SCUOLE.**

WCRF 2009 POLICY REPORT

- Fornire quotidianamente pasti salutari per allievi ed insegnanti, nonché spazi per la ricreazione e l'attività sportiva.
- Includere obbligatoriamente la nutrizione (compresa la preparazione dei cibi e la cucina) e l'attività fisica nel curriculum scolastico.
- Assicurarsi che il materiale didattico sia indipendente da interessi commerciali.
- Non consentire la vendita di bevande zuccherate, né di merendine o di altri *snack* ricchi di zucchero, sale e grassi, nei distributori automatici e nei bar delle scuole.

Sono cose banali.

Assicurarsi che il materiale didattico sia indipendente da interessi commerciali.



Qui vi mostro le proposte di Cascina Rosa per la ristorazione scolastica:

- evitare le carni conservate: pare che a Milano ci siamo; non ci sarà più il prosciutto cotto nelle mense di Milano;
- che non ci siano bevande zuccherate;
- che non ci siano grassi idrogenati, cioè margarina;
- e sarebbe interessante arrivare alla raccomandazione del WCRF che dice di basare prevalentemente l'alimentazione sul cibo vegetale;
- quindi che i prodotti animali siano in meno della metà dei pasti;
- che i dolci non abbiano zucchero.

Proposte di Cascina Rosa per la ristorazione scolastica

- Non carni conservate
- Non bevande zuccherate
- Non grassi idrogenati
- 2/5 pasti con prodotti animali (pesce, carni bianche, uova, yogurt, formaggi)
- 3/5 pasti con cereali (integrali e biologici) e legumi
- Dolci senza zucchero
- Poco sale

CHE IL MATERIALE DIDATTICO SIA INDIPENDENTE DA INTERESSI COMMERCIALI.

L'appuntamento prossimo è per mercoledì 5 ottobre con la conferenza *Nutrire il pianeta!*. Vi ringrazio."

Ravanello ringrazia tutti coloro che hanno seguito questo lavoro e spera che sia stato utile a qualche lettore e che abbia offerto la grande opportunità di riflettere sul cibo che doniamo ai nostri figli. Quasi sempre si cucina loro credendo di fare del bene ed agendo in base a convinzioni consolidate e diffuse IN TUTTA LA SOCIETA'.

Ne ricordiamo alcune?

- Lo zucchero fa bene al cervello.
- Bisogna dare tante proteine ai bambini.
- Se un bambino non mangia la carne diventa anemico.
- Il latte fa bene alle ossa.
- Ecc ... ecc ...

E come avete potuto appurare, benchè si tratti di convinzioni radicate nelle case di tutti gli italiani e sulle bocche di molti medici, sono però TUTTE GROSSOLANE FESSERIE.

Ed allora Ravanello pensa che, se ci accorgiamo che le premesse in base alle quali agiamo sono sbagliate, nulla ci può impedire, come genitori, di percorrere nuove strade per arrivare a proporre nuovi piatti ai nostri ragazzi con l'obiettivo di sempre: dare loro il meglio per farli crescere sani.

Questa volta, però, con reali benefici per la loro salute e per il loro benessere psicofisico. Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!!



Noi, dunque, mangiamo i sottoprodotti dell'alimentazione animale industrializzata?

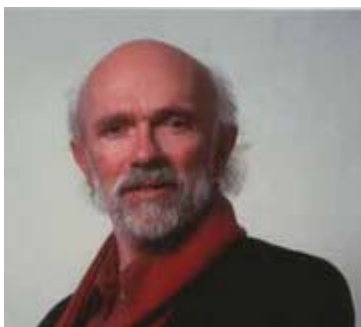
07 lunedì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Identikit degli alimenti](#)

La risposta è "Ebbene Sì!". E' per questo che Ravanello ancora si stupisce tanto quando si parla di grandi marche, grandi catene, grandi nomi ... e si pensa, automaticamente, a grande qualità degli alimenti! Nella maggior parte del cibo che abitualmente compriamo nei nostri lucenti ed invitanti supermercati sono stipate tali e tante quantità di schifezze, che dovremmo farci pagare noi dall'industria per ingurgitare tutta quella pattumiera rivestita di lucido, nastri e suggestioni pubblicitarie!

Leggete qualche etichetta, così per perdere un pò di tempo e troverete ovunque: zucchero, sciroppo di glucosio-fruttosio, olio di palma, olio di soia, farina 00, margarina, ... veleni che ci uccidono a poco a poco e sono corresponsabili di una quota impressionante delle malattie dei nostri giorni!

Ma ora lasciamo la parola al Fatto Quotidiano e ad un'interessante articolo-intervista pubblicato oggi: ["Tassare le bibite? Dovrebbero farlo su tutti gli alimenti in proporzione agli zuccheri aggiunti"](#).



"Franco Berrino, uno dei maggiori studiosi italiani del rapporto fra alimenti e tumori, spiega quali alimenti evitare e quali scegliere: "Mangiamo quello che è prodotto dall'orto in stagione (non pomodori tutto l'anno), così siamo sicuri che non prendiamo troppo di una sola sostanza protettiva"

"La Francia ha tassato la Coca-Cola e le altre bevande zuccherate? ([link here](#)).

Sono d'accordo, anzi sarei favorevole ad aumentare la tassazione in proporzione della quantità di zucchero che viene aggiunto a tutti gli alimenti". Lo dice **Franco Berrino**, uno dei maggiori studiosi italiani del rapporto fra alimenti e tumori, già direttore del Dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione all'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano. "Tanto ormai lo zucchero viene aggiunto dappertutto – continua Berrino – specie nelle bevande zuccherate, totalmente da evitare secondo il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, che **hanno la caratteristica di non aumentare la sazietà. Quindi anche quando hai mangiato a strafogarti, riesci sempre a bere un bicchiere di Coca-Cola** che magari ti aiuta pure a digerire ... ma contiene il cosiddetto sciroppo di glucosio o fruttosio, che è sempre più presente negli alimenti".

Cioè un sottoprodotto della lavorazione del mais?

"Esatto. È diventato molto importante nell'industria alimentare data **l'iperproduzione di mais negli Stati Uniti, e dato che costa meno dello zucchero**. Ma si sospetta sia una delle cause dell'epidemia dell'obesità. L'amido di mais viene scisso in glucosio, e poi metà o più di questo glucosio viene

ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

trasformata in fruttosio ... Così, oltre all'indice glicemico abbastanza elevato del glucosio libero, **il fruttosio ha un'azione perversa: aumenta la resistenza all'insulina, dunque controindicato per i diabetici (ora anche i diabetologi stanno sconsigliando ai pazienti di usare il cibo per i diabetici), e inoltre aumenta la resistenza alla leptina**, che è l'ormone prodotto dal tessuto adiposo che dice al cervello guarda che c'è tanta ciccìa, riduci l'appetito!"

Perciò il fruttosio favorisce pure l'immagazzinamento dei grassi ...

Già. Oltre al fatto che **chi mangia zuccheri e farine raffinate onnipresenti (ad esempio fa colazione con caffelatte zuccherato, biscotti o marmellata)** ha un rapido aumento della glicemia che provoca un'immediata iperproduzione pancreatica di insulina ... che a sua volta fa abbassare la glicemia, provocando un senso di fame che porta ad introdurre nuovamente zuccheri ... che però fanno immediatamente rialzare la glicemia e quindi l'insulina, provocando una nuova fase di ipoglicemia **(per cui si arriva a pranzo con il buco nello stomaco)** ... Un circolo vizioso che alla lunga può portare all'obesità.

Lei infatti dichiarò a Report che la farina 00 è veleno.

Ovviamente un **veleno che uccide poco a poco**, non subito ...

Del resto nelle brioche o in quasi tutti i prodotti di pasticceria c'è ancora la margarina, che venne inventata come sostituto più economico del burro.

Venne pure raccomandata come sostituto del burro da noi medici (dicendo che non avrebbe fatto male al cuore), che siamo sempre caduti nella trappole dell'industria alimentare, per poi scoprire che era molto peggio del burro. La margarina è un altro sottoprodotto di lavorazione fatto idrogenando gli oli ottenuti ad esempio dal mais e dalla soia. Oli che a loro volta sono sottoprodotti ottenuti sgrassando il mais e la soia con cui si alimentano i ruminanti degli allevamenti intensivi, per farli crescere più rapidamente. Le nostre vacche non vedono più erba nella loro vita. Ed è per questo che l'olio di soia, **che non è stato mai usato nell'alimentazione delle civiltà orientali fondata sulla soia, ha inondato il mercato mondiale: tutto l'olio estratto doveva essere usato in qualche modo.**

Noi mangiamo dunque i sottoprodotti dell'alimentazione animale industrializzata. A proposito di oli, fanno male i fritti o fanno male gli oli per friggere?

La frittura di per sé non è tossica, **ma lo è se usiamo oli che sono fatti per "friggere": che sono spesso a base di olio di palma, cioè grassi saturi a catena corta.** Il consumo di grassi saturi è una delle cause dell'esagerato livello di colesterolo nelle nostre popolazioni, e dunque dell'insorgenza di malattie cardiovascolari. **Evitiamo pure l'olio di soia, usato da gran parte dei ristoranti in quanto meno costoso.** Bisogna friggere in olio extravergine di oliva o in olio di sesamo.

Dobbiamo ridurre i grassi saturi, che sono di recente stati tassati dalla Danimarca, dunque quali alimenti?

Latte, formaggio, burro, carni rosse... oggi anche le carni di maiale, perché oggi alimentato con scarti di produzione dei caseifici.

Anche il latte e i prodotti caseari?

I prodotti lattiero caseari sono spesso associati alla salute delle ossa, più per la **pressione dell'industria del settore, molto generosa** coi medici, che per studi convincenti a riguardo. **Non c'è nemmeno ragione di bere il latte tutti i giorni. E anzi ci sono ragioni contrarie ...**

Ma allora che dobbiamo mangiare?

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan



Più cereali integrali, legumi, verdura e frutta fresca, meno zuccheri e cereali raffinati, meno carni, latticini e grassi animali, meno sale e meno alimenti conservati sotto sale. Queste le raccomandazioni preventive dopo decenni di ricerche cliniche ed epidemiologiche sul ruolo dell'alimentazione nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno. Chi mangia più verdure si ammala meno di cancro rispetto a chi mangia poche verdure. Così facciamo nel progetto Diana, per la prevenzione alimentare del tumore alla mammella. **Mangiamo quello che è prodotto dall'orto in stagione (non pomodori tutto l'anno),** così siamo sicuri che non prendiamo troppo di una sola sostanza protettiva.

Non vanno bene nemmeno i supporti vitaminici?

In nessun caso si è documentata l'utilità di prendere dei supplementi vitaminici ad alte dosi, mentre in alcuni casi essi hanno portato perfino a un aumento dell'incidenza dei tumori. Circa un terzo dei tumori maligni (probabilmente molto sottostimato) potrebbe essere prevenuto facilmente seguendo le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro. Ed è ora che la politica se ne avveda, data l'enorme spesa per la sanità. Dovremmo investire sulla prevenzione e informazione più che sui farmaci. **Io ho quasi 70 anni, la maggior parte dei miei coetanei prendono quotidianamente farmaci, e per delle patologie evitabili. La politica non fa nulla per evitare il collasso del sistema sanitario. Nessun sistema sanitario al mondo potrà resistere all'incremento delle condizioni legate alla sindrome metabolica e al costo dei farmaci relativi".**

E se lo dice uno che a 70 anni gode di una forma psico-fisica invidiabile ... direi che vien da credergli.

Quanto al cosa mangiamo? Non pensiate che mangiare sano equivalga a "privarsi" di qualcosa o, peggio, mangiare triste ed insapore.

Mangiare sano ed in armonia con il mondo e le stagioni significa solo ... saper scegliere e, poi, metterci un pò d'amore e fantasia! E se siete a corto di idee, Ravanello è qui apposta. Curiosate liberamente tra le ricette e create, create, create.

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

I ragazzi con le mani in ... pasta!

09 mercoledì nov 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dicono nel mondo?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)



Il rapporto di policy per le scuole del WCRF World Cancer Research Fund International, anno 2009 (qui il [post del Ravanello](#)), prescrive di **"includere obbligatoriamente la nutrizione (compresa la preparazione dei cibi e la cucina)** e l'attività fisica nel curriculum scolastico".

Se l'attività fisica si fa in tutte le scuole italiane, delle lezioni di cucina ... si è persa traccia!

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Fortuna che in Italia, e più precisamente a Milano, qualche felice caso c'è!

E allora Ravanello è felice di presentarvi «[LA SCUOLA DELLA SALUTE](#)» «un progetto rivolto alla scuola secondaria che nasce dalla collaborazione tra il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori e l'associazione Chiamamilano. Partner dell'iniziativa, che ha come ambito di riferimento ottimale la scuola pubblica, sono il Liceo Classico Zucchi di Monza, l'Istituto Machiavelli di Pioltello e il Liceo Agnesi di Milano.

Presso queste scuole si svolge un intervento pilota che coinvolge professori e studenti in un percorso didattico e di formazione innovativo su alimentazione, tabagismo, qualità dell'aria indoor e outdoor.»

L'iniziativa sta riscuotendo un grande successo e vi è attivo un [canale dedicato su youtube](#), dove potete andare a sbirciare tra i video dei ragazzi, con i loro commenti, le loro impressioni ed i laboratori di cucina attivi.

Udite, udite ... questa volta sono i ragazzi a dirci delle cose [mooolto interessanti!](#)



“Che cosa avete scoperto con questo corso? Un prodotto, un alimento che non avevate mai consumato con piacere e che invece avete “riscoperto”?”

[ragazza 1] Beh innanzitutto ci hanno fatto consumare dei cibi sani, anche dei biscotti che non avevo mai provato, a base di farro, che è un cereale che non avevo mai assaggiato dentro ai biscotti. Perché noi siamo abituati a mangiare delle brioches o dei biscotti confezionati con dentro un po' di tutto e delle cose che non ci fanno proprio bene. Questo corso ci ha aiutato a darci una guida per dei cibi sani ed anche gustosi, un buon compromesso tra salute e gusto.”

“Questi sono messaggi che avrebbe senso far girare su facebook, eh? Io volevo chiedervi cosa avete pensato quando vi hanno proposto questo corso di cucina? Tu cosa hai pensato, vado, non vado?”

[ragazzo 1] “Io ho pensato: vado e imparo qualcosa comunque! Io, come si può ben vedere, sono uno che mangia le brioches e queste cose, e praticamente non dico che adesso non le mangio più, ma quando le mangio ... ci penso e ne mangio un po' di meno.”

“Beh certo, non è che adesso ci si può togliere tutto! Eh no, eh? Quando tu hai cucinato, ti hanno anche insegnato a leggere le etichette. Tu vai mai a fare la spesa con i tuoi o vai da solo. O ti mandano loro?”

[ragazzo 2] “Mia mamma è un orologio svizzero e lei di solito va a fare la spesa il giovedì mattina ed io, essendo a scuola, non posso andare. Di solito l'accompagno in estate. Mi mamma prende poca roba ... dice sempre che siamo degli avvoltoi ... guarda molto alla qualità, prende le cose fresche e non usa surgelati, anche perché le piace mangiare, io infatti sono abituato a mangiare bene. Siamo una famiglia in cui il mangiare lo vediamo come una cosa importante.”

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

“Sai che leggevo proprio dalle ricerche che sta ritornando quello che facevano le nostre nonne, il mangiare insieme ai figli, che li fa crescere, ma nel senso lato del termine perché li protegge, non solo li nutre fisicamente”

[ragazzo 2] *“E’ un momento per parlare della giornata, è un momento importante!”*

“... e per mangiare cose di qualità ed a Cascina Rosa avete imparato anche a “scegliere”! Come è andato il corso, che cosa ti è rimasto del corso e che cosa hai trasferito a casa, dato che la Preside sottolineava che è molto importante anche l’alleanza con i genitori?”

[ragazzo 3] *“Inizialmente mi è sembrata una cosa molto banale e l’ho presa un po’ sottogamba, poi sabato pomeriggio, perché io al contrario suo vado di sabato pomeriggio a fare la spesa, ho guardato molto le etichette e le varie gradazioni di zucchero che era dentro al cibo e sono rimasto sorpreso perché [i produttori, gli industriali, ndr] cambiano magari i vari nomi ed una persona non è che sta lì a guardare “saccarosio”, “glucosio”, “fruttosio” e invece è molto importante!”*

“Le verdure, queste benedette verdure, il nemico ... eh eh .. perché mangiate solamente quelle che volete voi ed in padella fritte! Che cosa hai imparato tu a cucinare a Cascina Rosa, per quanto riguarda le verdure?”

[ragazza 2] *“Riguardo alle verdure non molto. Però quando sono andata a casa, ho provato a fare le “cecine” [piccoli pancakes di farina di ceci, da cuocere in padella, ndr] e non mi sono venute! Però a Cascina Rosa ci hanno fatto vedere che cucinavano per un congresso di dottori, ci hanno fatto vedere che cucinavano le verdure, senza grassi, abbiamo anche visto dei dolci a base di verdure!”*

“Ma ti è venuta voglia di mangiare qualche cosa di particolare che di solito non mangiavi a casa?!”

[ragazza 2] *“Le cecine!”*

“Ma ridateci allora la ricetta delle cecine!”

[ragazzo 4] *“Sono di farina di ceci e acqua ... a casa non ci ho provato!”*

“Tu cosa hai fatto a casa delle cose che hai imparato?”

[ragazzo 4] *“A casa devo ancora provarci perché avrei intenzione di fare le cecine che mi sono piaciute molto ... lei mi ha detto che non era riuscita a farle ed io quantomeno ci proverò!”*

“Mi piacerebbe, prima di dare la parola all’altro gruppo, che ciascuno di voi ci desse un po’ una chicca di quello che ha imparato in questo corso. Se voi doveste scrivere in un messaggio: “ho imparato”, “ho capito” ... cosa direste?”

[ragazza 2] *“Che è importante guardare le etichette perché ha importanza per capire il contenuto delle cose che mangiamo e comunque di non credere subito all’apparenza dei prodotti, ma di andare a scoprire a fondo che cosa c’è dentro”.*

“Che può anche essere divertente! E tu cosa hai imparato ... oppure un segreto che ci vuoi dare? Noi siamo a scuola della salute e voi siete i nostri ... insegnanti!”

[ragazza 1] *“Quello che io ho capito più di tutti è il fatto di preferire degli zuccheri complessi, soprattutto alla mattina per colazione, perché durante la giornata il nostro corpo li assimila meglio e riescono a darci il senso di sazietà per più tempo, perché noi magari mangiamo degli zuccheri come il fruttosio che si sciolgono subito e danno in fretta la sensazione di vuoto nello stomaco, e così siamo pronti a mangiare delle altre cose, mentre comunque dei biscotti naturali o delle cose più sane, ci porterebbero a mangiare di meno ed a rendere di più durante il giorno”.*



[ragazzo 2] lo ho provato a fare la piadina ed ho visto che è facilissima! Un po' di farina [integrale o semi integrale, ndr] e acqua e viene! E vai di piadina! Ed è buona e sazia molto!". [Per vedere il video, link [here](#)].

Beh, semplice eppure tutto così sorprendente!

Perché non mostrare il video anche ai "nostri" ragazzi e fare due chiacchiere insieme? Magari provando già alcune delle belle ricette che sono state pubblicate [sul sito di "La Scuola della Salute"](#).

E pensandoci bene, se ciascuno di noi avesse il coraggio di guardare più in là del proprio orticello e se Ravanello stesso si mettesse a guardare un po' più in là dell'orto dei Ravanelli, che cosa potrebbe succedere? Dove potremmo arrivare se tutti insieme chiedessimo la concreta applicazione di questo banalissimo eppure inapplicato principio: **"includere obbligatoriamente la nutrizione (compresa la preparazione dei cibi e la cucina) nel curriculum scolastico"**?

Che sia il caso di attivarsi per una petizione su scala nazionale?

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: Il rapporto di policy, di **politica nel senso nobile**, del WCRF del 2009 per le scuole dice:

1. fornire quotidianamente pasti salutari (che seguano le raccomandazioni su enunciate) per allievi ed insegnanti nonché spazi per la ricreazione e l'attività sportiva;
2. includere obbligatoriamente la nutrizione (compresa la preparazione dei cibi e la cucina) e l'attività fisica nel curriculum scolastico;
3. assicurarsi che il materiale didattico sia indipendente da interessi commerciali;
4. non consentire la vendita di bevande zuccherate, né di merendine o di altri snack ricchi di zucchero, sale e grassi, nei distributori automatici e nei bar delle scuole.

Carne indispensabile? NO! ... ed allora a Mellin tocca sospendere lo spot TV!

15 giovedì dic 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dicono nel mondo?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Peschiamo dalla rete questa gustosissima notizia e volentieri postiamo!

Carne indispensabile? No, Mellin sospende spot tv".

Comunicato stampa della LAV del 13 dicembre 2011, consultabile [qui](#)!



ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

“Mellin ha sospeso la campagna pubblicitaria bocciata dalla LAV: si è concluso così il procedimento aperto dall'associazione presso l'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (AGCM) sullo **spot tv per lo svezzamento che propugnava la CARNE come ALIMENTO INDISPENSABILE in età pediatrica.**

L'AGCM ha scritto alla LAV che *“la società Mellin ha provveduto a sospendere la campagna pubblicitaria, impegnandosi a tener conto dei rilievi formulati per le prossime iniziative”.*

La multinazionale dell'omogeneizzato ammette di fatto quindi l'inesattezza delle informazioni veicolate nello spot andato in onda nei mesi scorsi: **la carne non è affatto un elemento necessario per la nutrizione dei bambini.** *“Si tratta certamente di un importante passo avanti che evidenzia la fondatezza delle nostre considerazioni - commenta Paola Segurini, responsabile LAV del settore Vegetarismo - Affermare che **'PER LE SUE ESIGENZE SPECIFICHE TUO FIGLIO HA BISOGNO DI FERRO DELLA CARNE'**, è un messaggio fuorviante e scorretto, smentito peraltro dalle più recenti ricerche scientifiche”.*



Nel suo ricorso al Garante, la LAV ha infatti illustrato come il buon senso comune, oltre a ricerche scientifiche indipendenti e autorevoli, affermino che la carne non è indispensabile, come ad esempio quella condotta dall'American Dietetic Association nel 2009: **non solo l'alimentazione vegetariana è salutare ed equilibrata, ma apporta benefici** nella prevenzione di alcune patologie ed è indicata anche nella fase della crescita.

“I pro dell'alimentazione veg sono ormai sotto gli occhi di tutti – prosegue Segurini – si tratta di una scelta che fa bene all'etica, perché evita la sofferenza e la morte di milioni di esseri viventi, e alla salute, anche in età scolare e prescolare”.

Uno studio illustrato pochi mesi fa dal presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV), Leonardo Pinelli, nel corso delle Giornate Pediatriche "A. Laurinsich", organizzate dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale e dalla Clinica Pediatrica dell'Università degli Studi di Parma, e condotto su bambini tra il primo e il secondo anno di vita, nutriti con un regime alimentare esclusivamente veg, **ha dimostrato che i bimbi vegetariani si ammalano meno rispetto agli onnivori, e hanno un andamento della crescita assolutamente normale.**

ravanellocurioso~ Chef Anarco Vegan

“A coloro che dovessero avvicinarsi per la prima volta al vegetarianismo, ma anche ai vegani più esperti, è dedicato **Cambiamenu**, il sito della LAV che parla di alimentazione sostenibile –

afferma Paola Segurini - e abbiamo pensato anche ai genitori vegetariani: basta dare uno sguardo al gruppo Facebook **Mammeveg** per condividere in rete le proprie esperienze. ***Gli italiani di oggi sono consapevoli di ciò che accade negli allevamenti intensivi e scelgono di fare più attenzione alla salubrità e all'etica delle loro abitudini alimentari***”.

L'attuale pronunciamento l'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (AGCM) segue quelli di anni fa del Giurì di Autodisciplina Pubblicitaria che, per analogia definizione su “la carne è indispensabile”, portarono a censure di industrie di allevamento e macellazione di animali. (Per guardare lo spot Mellin **clicca qui**.)”

Bene ... anche Ravanello è più tranquillo, perchè vede distendersi il volto di più di una mamma italiana, aggiornata, ecologista e rispettosa dei propri figli ed anche degli animali (o viceversa ... o è la stessa cosa?).

Care mamme, vegetariane o, peggio ancora, vegane convinte, ora riuscirete a rispondere per le rime a quell'esercito battagliero di nonne e suocere, che brandendo l'omogeneizzato di pollo a moh di ariete, vi sfonda ogni santo giorno la porta di casa al grido di **“il ferro della carne, il ferro della carne, ci vuole il ferro della carne per crescere!”**.

Immagine tratta dal sito: www.kidsconfidential.co.uk.



E, pensando alle nonne, alle suocere, alle cognate, e chi più ne ha, più ne metta, Ravanello sorride sornione rileggendo questo capoverso:

“*Gli italiani di oggi sono consapevoli di ciò che accade negli allevamenti intensivi e scelgono di fare più attenzione alla salubrità e all'etica delle loro abitudini alimentari.*” ...

Siamo proprio, ma proprio così sicuri?

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: Siamo anche su facebook, [click here](#).



Buon Natale Vegan, Etico ed Autoprodotto ... a tutti!

25 domenica dic 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [About Ravanello](#)

Vidi che gli autori vegetariani avevano esaminato il problema molto attentamente, dettagliandone gli aspetti religiosi, scientifici, pratici e medici, e dal punto di vista etico erano arrivati alla conclusione che la supremazia degli uomini sugli animali inferiori non implicava che i primi dovessero cacciare i secondi, ma che i più progrediti dovessero proteggere gli inferiori, e che ci dovesse essere assistenza reciproca fra loro come c'era fra uomo e uomo. (Gandhi)

PS: ci trovi anche su facebook, a questo [link](#).



Si sono venduti tutto, ora si vendono pure la Madre!

29 giovedì dic 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dicono nel mondo?](#)

Che il 2012 ci regali il miracolo di un'accresciuta ed illuminata coscienza (cum-scire?) collettiva. E' bene saperlo sin d'ora: **questa passa, anche, per la nostra bocca e per ogni nostro gesto quotidiano.**

Cominciamo a riconoscere i nostri errori e che ognuno di noi abbia la forza di domandarsi: ma è proprio necessario fare la spesa solo nella Grande Distribuzione Organizzata?

E perchè tralasciare i piccoli agricoltori locali e bio?

E, per esempio, l'acqua ... è proprio necessario acquistarla in bottiglia e devastare il pianeta con un inferno di plastica?

Ma tutta quella carne, proveniente da orrendi e brutali allevamenti industriali, che trovo così facilmente al supermercato, mi fa proprio bene?

Sono così sicuro che faccia bene ai miei figli ed al mio pianeta?

Ma il detersivo ... lo compro o lo posso facilmente produrre in casa, senza generare un inquinamento immondo per due semplici piatti sporchi?

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Ma tutta 'sta mania dei disinfettanti, disincrostanti, igienizzanti ... ma a che mi servono? ...

Ebbene sì, queste ed altre piccole e semplicissime domande, sono solo il primo stimolo per cominciare a riflettere ...

Suvvia facciamo uno sforzo, italiani tutti, amici Ravanelli, malinconici dell'ultima ora, che ne dite se apriamo gli occhi? **Ci STIAMO imbrogliando su tutto, con le nostre stesse e complici mani.**

Dall'articolo "**Agricoltura Contadina – La vendita delle terre di proprietà pubblica deve essere fermata!**" – 28 dicembre 2012 - Si sono venduti l'energia, i trasporti, gli acquedotti, gli immobili, le strade e adesso si vendono pure la Madre. Un paese che vende le terre agricole pubbliche **rinuncia definitivamente alla propria Sovranità Alimentare.**



Non è con la vendita ma con una progettazione sana e lungimirante di valorizzazione del patrimonio che si costruisce un'economia sana e si protegge il territorio da devastanti speculazioni. Forse non tutti sanno che l'art.7 della legge del 12 novembre 2011 programma in tempi rapidi l'alienazione (vendita) dei terreni agricoli demaniali. La fine arguzia degli emendamenti apportati dal più recente Decreto Monti è addirittura peggiorativa estendendo il provvedimento ai terreni "a vocazione agricola".

Eccoci dunque arrivati a quella che potrebbe essere l'ultima tappa di un oscuro cammino iniziato 2 decenni fa circa, un processo di svendita dei beni pubblici a privati in nome di una più efficiente gestione, come se la logica del profitto privato avesse mai reso dei servizi alla collettività. Si sono venduti l'energia, i trasporti, gli acquedotti, gli immobili, le strade e adesso si vendono pure la Madre: si vogliono vendere la terra in un contesto internazionale dove stà crescendo a ritmo costante il fenomeno denominato **Land Grabbing, l'accaparramento di terreni agricoli da parte di soggetti economicamente forti (paesi in forte crescita e multinazionali).** [omissis] Procedendo nella lettura del testo normativo "troviamo lapidario il comma 5: "Le risorse nette derivanti dalle operazioni di dismissioni di cui ai commi precedenti sono destinate alla riduzione del debito pubblico." **Le risorse nette derivanti equivarrebbero a circa 6 miliardi di euro, una goccia nel mare del debito** (circa 1800 miliardi) quando il costo stimato delle opere per la TAV in Val di Susa è di 20 miliardi! **Con il risultato di essersi sbarazzati del patrimonio senza tappare alcun buco di bilancio.**

A questo punto sentiamo l'urgenza di dire che un paese che vende le terre agricole pubbliche è un paese che rinuncia definitivamente alla propria Sovranità Alimentare, è **un paese che mette con prepotenza l'interesse privato al di sopra del bene comune, è un paese che non saprà come raccontare ai propri figli che si è venduto la terra in nome del bilancio finanziario.**

La vendita delle terre dello stato deve essere fermata!

Ridiscutiamo, invece, le modalità di gestione delle terre agricole di proprietà degli enti pubblici! Noi rete delle associazioni contadine proponiamo che le terre di proprietà pubblica individuate in base all'art. 7 della legge di stabilità siano oggetto non di vendita ma di nuovi piani di allocazione:

- che ci si indirizzi verso **affitti di lunga durata a prezzi equi a favore di agricoltori o aspiranti tali, sulla base di progetti che escludano attività speculative.**
- si favorisca l'agricoltura contadina di **piccola scala**, che è l'unica che può sfamare il mondo senza causarne il dissesto, ma anzi arricchendolo e **preservandone la biodiversità** seguendo le richieste della Campagna per l'Agricoltura Contadina <http://www.agricolturacontadina.org/>.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Costruisci in 10 mosse la tua sovranità alimentare!

 <p>Compra il più possibile prodotti freschi e di stagione. Molto può essere anche fatto in casa e cucinando con bassi impatti ambientali</p>	 <p>Privilegia la filiera corta, il chilometro zero, il biologico, i prodotti alla spina e il basso impatto ambientale tramite i mercati locali e contadini.</p>
 <p>Serviti il meno possibile dalla grande distribuzione che lucra sui prodotti alimentari e inquina con imballaggi inutili e costosi e con molti chilometri alle spalle</p>	 <p>Fai la spesa responsabilmente insieme agli altri tramite i gruppi di acquisto solidale, costruendo un rapporto di fiducia con i produttori</p>
 <p>Non farti ingannare dai prodotti fuori stagione in offerta speciale: sono poco sani e ambientalmente insostenibili</p>	 <p>Acquista i prodotti provenienti da paesi esotici (cacao, caffè, the, zucchero) solo nelle botteghe del commercio equo e solidale</p>
 <p>Non comprare merce delle multinazionali alimentari che ingrassano chi specula sull'agricoltura</p>	 <p>Informati e attivati per influenzare le scelte delle istituzioni che decidono le politiche alimentari</p>
 <p>Bevi l'acqua del rubinetto: zero chilometri, zero plastica, zero speculazioni</p>	 <p>Seguici e partecipa alla nostra campagna: www.manitese.it/foodforworld www.facebook.com/ManiTese</p>

- si prediligano **progetti di cohousing**, cioè di condivisione solidale dei beni e delle risorse, perchè la buona agricoltura è quella fatta con **tante braccia pensanti e con poche macchine**.
- si individuino nelle **associazioni dei consumatori organizzati i soggetti mediatori tra le istituzioni e le realtà contadine che andrebbero a insediarsi**.
- si renda possibile la costruzione con **materiali naturali di abitazioni rurali a bassissimo impatto ambientale come legno e paglia**, ma totalmente vincolate all'attività agricola. Questo perchè **chi lavora la terra deve anche poterla abitare**.

Rete delle Associazioni per l'Agricoltura Contadina, con l'adesione di Circolo Vegetariano VV.TT. e Rete Bioregionale Italiana" Per info e contatti, cliccate [qui](#) e per l'immagine, incollata qui sotto, guardate [qui](#).

Per il resto, un buon, buon consapevole appetito da Ravello Curioso!
PS: ci trovi anche su facebook, a questo [link](#).

Per un 2012 migliore ... la responsabilità è soprattutto nostra!

31 sabato dic 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [About Ravello](#)

Ravello ha letto con estremo interesse questo post dell'aggiornatissimo [blog "dariavegan"](#). E così ha pensato che, con queste stesse parole e con questa intervista, vuole chiudere il suo 2011: un anno positivo, dove ha "costruito", nella sua vita, un sacco di attività nuove, coinvolgenti, interessanti, stimolanti, dove ha conosciuto persone eccezionali, dove ha compiuto scelte di vita che qualche malalingua giudica spregiudicate/estremiste/talebane, ma che in realtà, se guardate dal cielo, sono talmente belle da farlo sentire fiero di essere un piccolo ravello curioso ...

E, tra sè e sè, pensa che, nel 2012, non potrà che andare meglio, perchè i progetti da realizzare son proprio numerosi!

E quindi, amici tutti, un BUON ANNO DI CUORE! Non siate tristi, non lamentatevi, non guardate al nemico là fuori o alla crisi causata dai brutti e cattivi ... ma pensate a quello che potete cambiare voi stessi e vi accorgete di essere una vera FORZA DELLA NATURA!

Auguri e buona lettura!

ravanelllocurioso ~ Chef Anarco Vegan

“I vegani sono in costante aumento nei paesi così detti “civilizzati” ma aumenta anche il consumo di carne nei paesi più poveri. Questo significa che il numero degli animali ammazzati rimane invariato, oppure sono comunque diminuiti, o sono aumentati?”

Più che paesi “civilizzati” direi “industrialmente sviluppati”. In questi paesi il consumo di carne è altissimo, ma aumenta anche il numero di vegetariani e vegan, e quindi inizia a esserci uno spostamento dei consumi. Purtroppo, però, il numero di animali uccisi sta comunque aumentando di anno in anno, soprattutto a causa dell'aumento di consumi nei paesi “in via di sviluppo” dove tradizionalmente di carne se n'è sempre mangiata ben poca. D'altra parte, anche qui in Italia di carne se n'è sempre mangiata pochissima, non è certo un'alimentazione tradizionale quella basata sul consumo di carne e altri cibi animali a ogni pasto. E' solo da qualche decennio che è stata presa questa pessima abitudine.

E nei paesi in via di sviluppo accade lo stesso, queste popolazioni stanno facendo gli stessi errori che sono stati fatti qui 50-60 anni fa. Per il semplice motivo che la carne è ancora considerata cibo “da ricchi” e quindi è qualcosa che le persone desiderano.

Che impatto ha sull'ambiente il consumo di prodotti animali?

Per rispondere in modo completo a questa domanda ci vorrebbero decine di pagine. In breve, però, il concetto è semplice: si tratta dell'estrema inefficienza della trasformazione vegetale-animale. Per capire cosa questo significa, faccio una premessa: tutti immaginano che la produzione di cibo sia qualcosa di “naturale”, al contrario dell'industria, e che quindi non sia qualcosa di inquinante e che causa danni all'ambiente. Questo però non è vero. L'industria della produzione di cibo è, appunto, un'industria, come tutte le altre. E come tutte, utilizza materie prime e risorse, le trasforma per ottenerne altre, e nel far questo emette inquinanti. Quindi è un settore che ha un impatto sull'ambiente. Se il cibo che si produce è vegetale, si ha un certo impatto, se invece si produce “cibo animale” – cioè carne, pesce, latticini e uova – si ha un impatto ambientale molto maggiore, a parità di calorie/proteine e in generale “nutrimento” che tale cibo ci fornisce. “Molto maggiore” non vuol dire il doppio, o il triplo, che già sarebbe tanto, ma significa un ordine di grandezza superiore, vale a dire circa 10 volte tanto, ma può essere 8 o 15 a seconda di quale specifico “impatto” consideriamo.

Perché accade questo? Il nocciolo della questione è che gli animali d'allevamento sono “fabbriche di proteine alla rovescia”. Già, perché quando ci fa comodo, gli animali sono solo macchine senza sentimenti ed emozioni, e allora li possiamo trattare come ci pare, ucciderli, torturarli. Ma poi non vogliamo ammettere che queste “macchine” inquinino all'inverosimile per “funzionare”. La realtà è esattamente il contrario: gli animali non si possono maltrattare e uccidere, perché macchine non sono, ma quando vengono sfruttati come tali allora inquinano tantissimo.

Sono fabbriche di proteine alla rovescia perché consumano molte più calorie, ricavate dai mangimi vegetali, di quante ne producano sottoforma di carne (intesa anche come “pesce”), latte e uova: come “macchine” che convertono proteine vegetali in proteine animali, sono del tutto inefficienti. Il rapporto di conversione da mangimi vegetali per gli animali a “cibo animale” è

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

mediamente di 15, il che significa che per ogni kg di carne che si ricava da un animale, lo stesso animale deve mangiare mediamente 15 kg di vegetali, appositamente coltivati. Con uno spreco abnorme di terreni fertili, energia, acqua, sostanze chimiche e con l'emissione di inquinanti. Infatti il cibo serve a sostenere il metabolismo degli animali allevati e inoltre vanno considerati i tessuti non commestibili come ossa, cartilagini e frattaglie, e le feci. Noi stessi, se mangiamo mezzo kg di cibo al giorno, di vario genere, non pesiamo di certo mezzo kg in più al giorno. E così gli animali. La gran parte del cibo che mangiano serve a farli vivere, non a farli ingrassare. E il resto viene smaltito con le deiezioni (gli escrementi).

Se usassimo i terreni per coltivare i cibi vegetali di cui nutrirci direttamente, anziché coltivare i vegetali per darli agli animali e poi ricavare da questi i "cibi animali", servirebbe una quantità di terreno, di acqua, di energia, di sostanze chimiche 10 volte minore.

È da questo che derivano i problemi di impatto ambientale, tutti hanno origine da questa inefficienza di base; e tutto questo porta alla carenza d'acqua, alla deforestazione, all'effetto serra. Si possono trovare molti dati e informazioni su questo tema sul sito <http://www.saicosamangi.info/>

Fare uso di latticini e uova, provoca la stessa sofferenza agli animali del mangiare la carne?

Anche di più. Sicuramente porta alla morte degli animali usati, ma la sofferenza causata dagli allevamenti per la produzione di uova e di latte è ancora maggiore rispetto a quella cui sono sottoposti gli animali "da carne", perché dura più a lungo, usa metodi ancora più cruenti, e causa un forte dolore anche emotivo negli animali.

Per capire bene la situazione, vediamo come funzionano questi allevamenti.

Per la produzione di latte, la mucca deve essere ingravidata e partorire un vitello ogni anno. Le mucche infatti non producono latte per magia, ma perché, come tutti i mammiferi, devono nutrire il proprio piccolo quando nasce. Quel che accade è che il vitellino viene subito portato via alla madre, con estrema sofferenza e dolore per entrambi. Viene allevato in un piccolo box senza possibilità di movimento, per 6 mesi, e poi viene macellato. Sarebbe d'altro canto impensabile mantenerlo per 20 o 30 anni senza che sia "produttivo" (non ci sarebbe nemmeno spazio sulla Terra), quindi queste uccisioni sono qualcosa di obbligato affinché la produzione di latte possa avvenire. La mucca dopo circa un anno smette di produrre latte, ma nel frattempo è già stata nuovamente ingravidata, e quindi è già pronta a partorire un altro figlio, che le viene di nuovo portato via. Dopo 4-5 anni (ma ormai sono diventati solo 2 o 3, nei moderni allevamenti) di questa vita, la mucca è talmente sfruttata che non riesce più a essere abbastanza produttiva. Viene quindi mandata al macello pure lei. Tante volte accade che queste mucche non riescano nemmeno a reggersi ancora in piedi. È tristemente noto il problema delle "mucche a terra", animali così sofferenti da non riuscire a stare in piedi, che vengono caricate sui camion verso il macello a suon di spinte o con argani.

Per la produzione di uova il discorso è analogo. Si parte con la "produzione" di pulcini, quelli che dovranno diventare galline ovaiole, cioè galline utilizzate per produrre le uova che vengono vendute per l'alimentazione umana. Esistono fabbriche piene di incubatrici in cui le uova fecondate sono tenute, fino alla schiusa. A quel punto, se il pulcino è femmina, diventerà gallina ovaiole; se è maschio, è inutile, perché non è della razza giusta per diventare un pollo "da carne" (e se lo fosse, verrebbe allevato in capannoni orrendi e ucciso a 6 settimane) e non essendo femmina non farà le uova. Viene quindi ucciso subito, o tritato vivo o soffocato in un sacco assieme a migliaia di suoi simili. Alle femmine, invece viene tagliato il becco, perché non possano ferire le compagne di gabbia una volta adulte, quando per la disperazione di essere costantemente rinchiusi potranno diventare aggressive. Passano poi i due anni successivi in gabbie piccolissime, senza mai vedere la luce del sole, e infine vengono macellate.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Su questo tema consiglio la visione dell'investigazione: "Gli orrori della produzione di uova"
<http://www.tvanimalista.info/video/allevamenti-macelli/produzione-uova-pulcini/>

Ecco dunque spiegato come la produzione di latte uccida vitelli e mucche e crei sofferenza psicologica e fisica estrema a entrambi e come la produzione di uova uccida in modo agghiacciante i pulcini maschi, torturi per 2 anni le femmine e poi le faccia finire al macello. Ed ecco perché se si è scelto di essere vegetariani per non uccidere gli animali è necessario diventare vegani.

Per quanto riguarda la sofferenza dei pesci, sembra ci sia una tendenza generale a sottovalutarla, c'è chi addirittura si considera vegetariano perché non mangia la carne ma continua a mangiare pesce. Eppure la morte del pesce, che avviene per soffocamento, è tra le più atroci...

La morte dei pesci avviene in tanti modi: vengono uccisi per soffocamento semplicemente lasciandoli all'aria senza possibilità di respirare; vengono messi sul ghiaccio e dissanguati (metterli sul ghiaccio serve solo a immobilizzarli, non a stordirli, rimangono coscienti); vengono uccisi con una fiocina nel cranio (i tonni, per esempio); vengono storditi con l'elettricità o con un colpo in testa (ma il più delle volte rimangono coscienti); vengono messi in acqua e sale ad agonizzare prima di venire spellati e fatti a pezzi; vengono immersi in acqua in cui viene fatta passare la corrente elettrica; vengono immersi in una miscela di acqua e ghiaccio fino alla morte (lenta). Molti pesci vengono venduti ancora vivi (l'85% delle carpe viene venduto vivo) ed è quindi il "consumatore finale" a ucciderli come vuole.

Solo perché non possono urlare, e anche perché sono animali abbastanza "distanti" da noi, certo più distanti dei mammiferi, ma anche dei volatili, la sofferenza dei pesci non viene considerata, le persone non capiscono che i pesci sono senzienti come tutti gli altri animali. Siamo noi che non li conosciamo e non li sappiamo capire, non loro che "valgono meno" degli altri.

Oltre a tutto questo, la pesca, ma ancor di più l'allevamento di pesci, è causa di devastazione ambientale estrema: si devastano i mari, decimando le popolazioni di pesci e altri animali marini, si inquina, si distruggono habitat. Insomma: mangiare i pesci significa ammazzare esseri senzienti e devastare l'ambiente esattamente come mangiare qualsiasi altro tipo di "carne", non è certo meno "grave", tutt'altro. E ovviamente, chi mangia i pesci non è vegetariano affatto.

Essere vegan vuol dire anche non fare uso dei prodotti delle api: miele, propoli, pappa reale, cera d'api...

Ci puoi spiegare Marina, cosa comporta per le api in termine di sofferenza, usare i loro prodotti?

Per tutto questo vengono usate le api, ed è praticamente impossibile non ucciderne qualcuna durante il prelievo e utilizzo dei loro prodotti. Questo nella migliore delle ipotesi, cioè per prodotti artigianali su piccolissima scala. Per la produzione su media e larga scala, la quantità di api uccise cresce di molto, quindi è ancora peggio. Questi prodotti, dunque, che siano artigianali o industriali, non si possono certo considerare vegan e "senza crudeltà". D'altra parte, sono cose di cui non c'è davvero bisogno, che non sono certo di uso comune, si usano ogni tanto perché convinti che siano "naturali" o "facciano bene", ma una volta capito che così non è, è davvero facile evitarli, dato che non si userebbero certo tutti i giorni. Al posto del miele possiamo usare il malto, al posto di propoli e pappa reale possiamo usare prodotti erboristici a base di erbe, e per produrre la cera non servono certo le api.

E per la lana? Le pecore hanno bisogno di essere tosate, che male c'è indossare la loro lana?

Le pecore non hanno certo "bisogno" di essere tosate, nessun animale, in natura, ha bisogno dell'uomo, tutt'altro. Sarebbe davvero buffo se esistesse in natura un animale che non sa badare a se stesso. A parte questo, c'è il fatto che la tosatura non è un'operazione incruenta: viene praticata senza nessuna cura per gli animali, spesso con mezzi meccanici che provocano dolore e

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

ferite; molte pecore soffrono il freddo e si ammalano perché esposte alle intemperie dopo le tosature eseguite in pieno inverno.

Ma il problema di fondo, quello che esiste sempre e comunque, anche se gli animali venissero tosati senza farli soffrire, è che quando c'è allevamento, c'è sempre la macellazione. SEMPRE. Non esistono e non possono esistere allevamenti in cui gli animali siano lasciati morire di morte naturale. Quando non producono più abbastanza, vengono uccisi, punto e basta, e non può essere altrimenti. Quindi, illudersi che siccome lo scopo di un dato allevamento non è la produzione di carne, allora gli animali non verranno uccisi, è pura illusione. Che si tratti di latte, di uova, di lana, di piume, qualunque sia il "prodotto" che si ricava dagli animali, quegli animali finiranno al macello, e comprando quel prodotto si condannano a morte quegli animali. È sempre così.

La lana si può evitare facilmente, esistono molti altri materiali: il velluto, che è fatto di cotone o materiali sintetici; la ciniglia di cotone; la flanella; il pile, che tiene caldo ed è leggerissimo. Si trova anche in forma di filato, per cui si possono realizzare maglioni a ferri, proprio come si fa per la lana. E lo stesso vale per la ciniglia. Esistono poi tutte quelle fibre sintetiche di cui sono fatti maglioni e maglioncini più o meno pesanti, disponibili in una gran varietà in tutti i negozi.

Parliamo di vivisezione, se non sbaglio ci sono ancora 5 tipi di test sugli ingredienti dei cosmetici che vengono effettuati sugli animali, quali sono?

Ci sono ancora tre aree (non cinque) in cui, ad oggi, vengono utilizzati animali per i test sugli ingredienti dei prodotti cosmetici, dove con "cosmetici" intendo non solo il make up ma tutti i prodotti per l'igiene personale (shampoo, creme, ecc.): 1. tossicità ripetuta (compresa tossicità cronica); 2. tossicità riproduttiva (o teratogenicità); 3. tossicocinetica. Questi test sono molto invasivi e dolorosi per gli animali, oltre che essere completamente inutili, perché sappiamo bene che specie diverse rispondono in modo diverso alle sostanze chimiche.

Il tipo di test indicato con 1 consiste nel somministrare agli animali di laboratorio – che possono essere di varie specie: roditori, conigli, cani, gatti, scimmie – dosi relativamente basse della sostanza da testare per periodi di tempo lunghi; qui sono compresi anche i test di "tossicità cronica", che vengono svolti per tutta la durata della vita dell'animale. Il tipo 2 misura la capacità della sostanza di creare difetti nella prole, quindi il composto chimico viene somministrato ad animali in gravidanza e poi si esaminano i figli, per vedere se sono sani, se hanno malattie, deformità, problemi di qualsiasi genere. Il tipo 3 sono test che servono per capire come la sostanza raggiunga le cellule e gli organi e causi eventuali danni biologici. E' molto chiaro che si tratta quindi di veri e propri "avvelenamenti" prolungati cui gli animali sono sottoposti, per essere poi uccisi ed esaminati.

Per tutti gli altri tipi di test (irritazione e corrosione della pelle, tossicità acuta – che misura l'effetto di alte dosi della sostanza in un'unica somministrazione, mutagenesi – che misura la capacità della sostanza sotto test di far mutare le cellule dell'organismo, ecc.) vige in Europa dal 2009, dopo lunghe battaglie, il divieto sia di condurre tali test nei laboratori dell'UE sia di vendere in Europa prodotti che contengono sostanze testate su animali fuori Europa. Invece per queste tre aree sopra citate i test si possono condurre solo fuori Europa (il che, in un settore globalizzato come questo, è piuttosto facile) ma i prodotti possono essere venduti sul mercato europeo, quindi di fatto questi test continuano a essere fatti, e non c'è modo per fermarli se non con un divieto totale di vendita.

Entro marzo 2013, salvo ulteriori slittamenti, dovrebbero essere vietati tutti i cosmetici con ingredienti testati sugli animali. Nel frattempo, per i nostri acquisti cruelty-free, come possiamo fare?

Nel 2013 dovrebbe essere vietata la vendita in Europa di prodotti testati su animali nei 3 settori sopra citati: se così avvenisse davvero, nel giro di un paio d'anni (il tempo necessario affinché il

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

divieto divenga effettivo e vengano implementati i dovuti controlli) potremmo finalmente smettere di preoccuparci di quale marca di cosmetici aderisca allo Standard "cruelty free". Il condizionale però è d'obbligo, perché questa data è in grave pericolo di slittamento, e se questo accade potrebbe essere tutto rimandato di molti anni. C'è ancora poco tempo per fare qualcosa per convincere l'Unione Europea a confermare il **divieto assoluto di vendita di cosmetici con ingredienti testati su animali entro il marzo 2013**, quindi invito tutti a firmare le petizioni on-line sul tema e a raccogliere firme sul modulo cartaceo, si trova tutto alla pagina della campagna: "Cosmetici cruelty-free entro il 2013" – <http://www.agireora.org/attivismo/petizioni-test-cosmetici-2013.html>

Nel frattempo, è necessario comprare SOLO i prodotti cosmetici che rispettano lo Standard "cruelty free" con la cosiddetta "fixed cut-off date", cioè una data FISSA oltre la quale il produttore ci assicura che nessun test su animali è stato fatto da nessuno, in nessuna parte del mondo. Solo in questo modo continuerà la spinta allo sviluppo di metodi alternativi senza animali e non verrà incrementata la vivisezione. Quali sono questi prodotti cruelty-free? Sono le marche indicate a questa pagina del sito VIVO:

www.consumoconsapevole.org/cosmetici_cruelty_free/lista_cruelty-free.html

E per i farmaci?

Per i farmaci la questione è più complessa, perché non esistono delle direttive europee come quella sui cosmetici e, di fatto, tutti i farmaci sono testati su animali per obbligo di legge. Questo non significa che per lo sviluppo dei farmaci siano necessari i test su animali, da un punto di vista scientifico. Tutt'altro, i test su animali, in questo campo come in altri, non servono a nulla, ma vengono eseguiti unicamente per questioni legali. Quel che occorre fare, dunque, è modificare la legislazione anche in questo campo, introdurre l'obbligo di utilizzare metodi senza animali, sviluppandone ancora di più rispetto a quelli già esistenti.

Nel frattempo, è importante non usare farmaci se non necessari e utilizzare invece preparati a base vegetale, per i "piccoli malanni" che ci affliggono; oltretutto, con l'alimentazione vegan la nostra salute è molto migliore rispetto a quella dell'onnivoro medio, e quindi c'è anche molto meno bisogno di farmaci.

Quando proprio non si può fare a meno di usarli, per qualche malessere più grave, si può scegliere di usare, se esiste, il corrispondente "farmaco generico".

Cosa sono i "generici"? Per rispondere, occorre sapere che dopo un certo numero di anni (in Italia, 20) dall'entrata in commercio di un farmaco, il brevetto su tale farmaco scade, e chiunque, qualunque produttore, può iniziare a produrre lo stesso farmaco, che si chiamerà "generico". Il farmaco generico è uguale identico a quello "di marca": deve avere lo stesso principio attivo, presente alla medesima dose, la stessa forma farmaceutica, la stessa via di somministrazione e le stesse indicazioni terapeutiche.

L'aspetto importante è che un generico, quando viene messo in commercio, NON viene ri-testato su animali. Perciò, scegliere di usare un generico, cioè un farmaco VECCHIO oppure un farmaco "di marca", cioè uno NUOVO, fa una differenza enorme: nel primo caso, non incrementiamo la vivisezione (e siamo anche più tranquilli perché se un farmaco è ancora in commercio dopo 20 anni vuol dire che non è così pericoloso per la salute umana), nel secondo caso diamo soldi alle industrie farmaceutiche per aver sviluppato nuovi farmaci testati su animali che hanno la stessa finalità di quelli già esistenti.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Il piano di ristrutturazione globale della multinazionale prevede la chiusura di tutti i punti vendita con bassi profitti. Anche se gli otto ristoranti boliviani, su un totale di trentatremila punti vendita nel mondo e 58 milioni di clienti al giorno, non sono un grosso giro d'affari, **la ritirata ha un grande valore simbolico**. [omissis] È proprio il concetto di fast food che non prende. Per i boliviani, un pasto deve essere **preparato con amore e dedizione, un minimo rispetto per l'igiene, ma soprattutto deve essere ben cotto e a base di ingredienti genuini**. In breve, il contrario del Big Mac!



Dopo che il divertente documentario SuperSize Me nel 2004 ha mostrato la pericolosità di una dieta a base di McDonald's, non si possono più ignorare i gravissimi rischi alla salute. Se ti strafoghi di hamburger e patatine per un mese, sei praticamente spacciato. Alla faccia dei salutisti e delle campagne per salvare la dieta mediterranea, **in questo caso è invece il mercato a decidere**. Il fatto curioso del fallimento boliviano è che le preoccupazioni legate alla salute non sembrano essere alla base della debacle. Più semplicemente, pare che ai boliviani il Big Mac proprio non vada giù: **l'intero concetto di "fast food" lì non interessa a nessuno.**"

Clikka qui per vedere un video stupendo ;-D

"Del resto la Bolivia ha una storia indigena marcata anche sotto il profilo alimentare dalla quale non sembra proprio voglia recedere.

Meglio mangiarsi una bella empanada calda, con tutta calma e meno pericoli per la salute."

Nella foto: una empanada vegan ;-D



"In Italia, McDonald's arriva nel 1985 e all'inizio non ha vita facile. Solo dopo aver rilevato la concorrente Burghy, la multinazionale americana riesce ad espandersi e **ora conta su circa quattrocento fast food, in continua espansione**.

Sembra strano che nella patria mondiale dei buongustai, più che in Bolivia, il Big Mac sia così amato. De gustibus". Fonte: [qui](#).

Già, sembra strano che, proprio nella patria dei buongustai, si assista a tutto questo clamoroso successo ...

Ma Ravello, guardando sornione al 21 dicembre, si domanda: se per McDonald è bastata una empanada, per la GDO (Grande Distribuzione Organizzata) da dove si può partire?

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso!



Bambini, a tavola!

12 giovedì gen 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dicono nel mondo?](#)

Fa sempre bene ripeterlo e fa ancora meglio trovarlo scritto sui giornali! Se volete garantire ai vostri figli una buona salute, ricordate che le regole da seguire sono poche e semplici:

- non fate entrare in casa lo zucchero e tutti gli alimenti che lo contengono (bevande gassate, tè dolcificati, succhi di frutta e yogurt da bere: contengono zucchero liquido che è ancora più nocivo dello zucchero solido, perché non aumenta neppure il senso di sazietà!);
- riducete le proteine animali di ogni tipo (per essere chiari: al massimo 2 volte alla settimana sul totale dei 21 pasti previsti!);
- consumate verdura e cereali integrali ad ogni pasto, incominciando, come genitori, a dare il buon esempio! ;-D
- leggete le etichette ed insegnate ai vostri figli a fare altrettanto! Per loro diventerà un gioco da detective!

“Franco Berrino, direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano spiega rischi e pericoli di un’alimentazione sbagliata in età pediatrica.

E i trucchi da seguire al supermercato e in cucina di Paola Scaccabarozzi” – [da Repubblica dell'11 gennaio 2012.](#)



“Il 7% dei bambini lombardi è obeso, nel sud Italia è ancora peggio, la percentuale di obesità raggiunge, dati recenti alla mano, il 20% della popolazione infantile. Per non parlare degli Usa, dove il tasso di obesità in età pediatrica è addirittura del 30%. Come fare allora a scongiurare questo problema che ha ricadute non da poco sulla salute dei nostri figli, aumentando, ad esempio, a lungo termine il rischio di cancro e quello di malattie cardiovascolari? Ce lo spiega il professor Franco Berrino, direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Che cosa dobbiamo necessariamente escludere dalla dieta dei nostri bambini?

Lo zucchero e, in particolare, le bibite zuccherate. Un eccessivo consumo di zucchero favorisce infatti l’obesità, il diabete e le carie dentarie. E obesità e diabete a loro volta predispongono al cancro e alle malattie cardiovascolari. Lo zucchero liquido in particolare, quello di coca-cola, aranciate, tè dolcificati, succhi di frutta e yogurt da bere è ancora più nocivo dello zucchero contenuto in altri alimenti, perché non aumenta neppure il senso di sazietà. Se alle bevande zuccherate si aggiunge poi la frequentazione di fast-food e il tempo trascorso di fronte alla televisione, l’effetto è deleterio. E un’indagine dello scorso anno testimonia tristemente l’andazzo nel nostro paese: in Italia il 46% dei bambini ha la tv in camera e il 48% consuma abitualmente bevande zuccherate.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan**E poi che cosa dobbiamo bandire dalle nostre tavole?**

Un consumo eccessivo di proteine, soprattutto di origine animale.

Se gli esperti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e degli Istituti Nazionali della Nutrizione consigliano per un bimbo delle elementari un consumo di circa 40 grammi al giorno di proteine, i nostri figli, in genere, ne consumano esattamente il doppio. Le proteine sono infatti presenti in tutti gli alimenti, eccetto il sale, lo zucchero e le bevande alcoliche.

E l'eccesso di proteine potrà far male ai nostri bambini?

Forse non immediatamente, ma alla lunga sì. I grassi animali che si trovano nei salumi, nei latticini e nei formaggi ostacolano il buon funzionamento dell'insulina e fanno aumentare il colesterolo e la pressione arteriosa. Le carni rosse, e soprattutto le carni conservate (prosciutto, bresaola, wurstel...) costituiscono una delle cause principali dell'aumento drammatico dei tumori dell'intestino. Il cibo animale, inoltre, con l'eccezione del pesce, favorisce gli stati infiammatori ed è molto probabile che l'uso eccessivo di carni e formaggi contribuisca a causare faringiti, tonsilliti, bronchiti, otiti, malattie molto frequenti tra i nostri bimbi.

Non a caso, infatti, quando non c'erano ancora gli antibiotici, i medici curavano queste malattie somministrando ai bimbi la classica "purgchetta". Cibarsi prevalentemente di prodotti animali, è garantito, favorisce stitichezza e infiammazioni intestinali e se il bambino non si scarica regolarmente è più suscettibile alle infezioni respiratorie.

Che fare allora?

Ridurre le proteine animali! A scuola sarebbe sufficiente introdurle solo due giorni su cinque, alternando pesce, carne bio, formaggi di buona qualità e uova bio, escludendo tassativamente prosciutti e insaccati. E gli altri giorni: piatti a base di cereali, verdure e legumi. A casa optare per pasta, riso e cereali integrali e scegliere frutta e verdura di stagione.

Ma come fare a convincere i nostri figli a mangiare più verdura?

Se le verdure le mangiano i genitori sarà molto più probabile che le mangino anche i figli, poi se sono di buona qualità e ben cucinate, saranno sicuramente più appetitose. L'importante, poi, è introdurle con gradualità, magari anche con qualche piccolo stratagemma.

Avete mai pensato per esempio a un fritto misto di verdure da fare la domenica? Basta acquistare una bottiglia di olio extra vergine d'oliva (il migliore da friggere) e preparare una pastella con acqua minerale e una farina non troppo raffinata, meglio cioè evitare la 00 ed optare per la 1 o la 2. Sarà un piatto gustoso e non avrete che l'imbarazzo delle scelta tra le verdure di stagione.

E che cos'altro fare?

Quando si va al supermercato leggere attentamente le etichette e non acquistare tutti quei prodotti dove lo zucchero compare come primo o secondo ingrediente (gli ingredienti sono infatti elencati per quantità decrescente), se c'è sciroppo di glucosio-fruttosio, non comprate, se c'è zucchero in cibi che non dovrebbero contenerne come pane, fette biscottate, piselli in scatola, sughi pronti, non comperateli.

Immaginate poi di avere, per mano una bisnonna che consiglia e veglia sugli acquisti alimentari. Se si legge l'etichetta e c'è un ingrediente che non si conosce, non bisogna comprarlo, e se voi lo conoscete, ma la bisnonna no, non compratelo ugualmente."

E, come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso!



Junk food a “Le Invasioni Barbariche” con Berrino, Bay e Bianchi!

11 sabato feb 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dicono nel mondo?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#) Ieri sera Ravanello zampettava per [Cascina Rosa](#), all'Istituto dei Tumori di Milano, cucinando tra zucche, mele e cavoli accompagnati da piacevoli chiacchiere tra i fornelli! La ghiotta occasione aveva per tema la “[Cucina per patologie](#)”, un'interessantissima proposta formativa sulla cucina sana, patrocinata dall'Istituto dei Tumori di Milano e condotta dalla bravissima Elena Alquati. Il Dott. Franco Berrino introduceva i corsisti al vasto capitolo dei “problemi intestinali”, tra le orecchie stupite e le bocche spalancate dei presenti.

A cena conclusa il Dott. Berrino era atteso presso gli studi televisivi di La7, al programma “Le Invasioni Barbariche” di Daria Bignardi; Ravanello, dopo un fortuito ed insperato passaggio a casa in macchina, con il quale ha praticamente azzerato il conto dei 60 minuti abbondanti che, di solito, lo dividono da Cascina Rosa (grazie ancora ai suoi prodi e valorosi cavalieri!!), è giusto giusto tornato a casa in tempo per ri-godersi Berrino ed il bello della direttissima!

Una speciale intervista sul **Junk Food o cibo-spazzatura** condotta da Daria Bignardi, “Le Invasioni Barbariche” del 10/02/2012, con:

- **Allan Bay**, critico eno-gastronomico, giornalista e scrittore,
- **Franco Berrino**, oncologo e Direttore, oggi in pensione, del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano,
- **Marco Bianchi**, ricercatore scientifico presso la Fondazione IFOM – Istituto FIR di Oncologia Molecolare di Milano e
- **Spyros**, vincitore di Masterchef Italia (per vedere il video di La7, cliccate su Daria!).



(D. Bignardi) “Il nuovo Ministro della Salute propone di tassare alcool e cosiddetto Cibo Spazzatura, Junk Food. In Francia, da gennaio, sono tassate le bibite gassate, ora vogliono portare l'IVA dal 5,5 al 19,6 % su merendine, patatine, e snack vari del genere. Una legge del genere in Italia è sensata? possibile? può servire a cambiare le abitudini alimentari? C'è una relazione tra cibo spazzatura e crisi economica?. [omissis] E' giusta la tassa sul cibo spazzatura secondo Allan Bay?”.



(A. Bay) “Mi sa tanto di proibizionismo americano stile anni '30. Non vorrei che avesse un effetto negativo sul lungo, con il mercato nero delle patatine ... Esiste il libero arbitrio, è giusto che la gente sappia cosa mangia, ma poi, essendoci il libero arbitrio, è giusto che ognuno decida come fare”.

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

(D. Bignardi) "Ma fa male o no il junk food?".

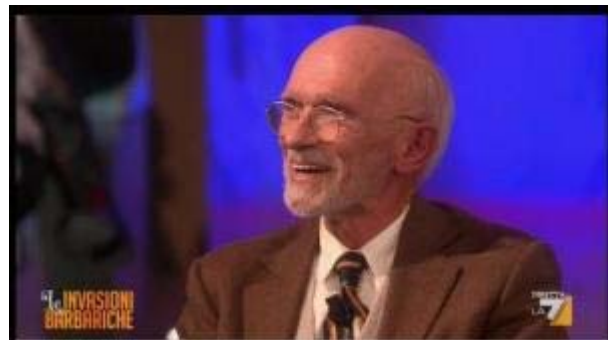
(A. Bay) "Direi che è la dose che fa il veleno, questo lo dicono tutti; per cui se mangi sempre e tutti i giorni, 3500 kcal di junk food stai male, se mangi 3500 Kcal di qualunque cosa, stai male. Per cui è proprio la dose che rovina".

Ravanello non è uno scienziato, ma su quest'ultima osservazione, vorrebbe far presente quanto segue. Se uno mangia 3.500 kcal al McDonald o consumando generico junk food, finisce come il protagonista di Super Size ME, con il fegato spappolato in 10 giorni. Se invece "uno mangia 3500 kcal di qualunque cosa", sta male lo stesso? Beh ... ma che mangia? Se parliamo di un uomo adulto della Cina rurale dal peso medio di 77 kg, che ha un apporto calorico giornaliero di ca 3.000 calorie, di fonte prevalentemente vegetale, il cui 10% ca arriva dalle proteine e di questo 10 % , il 90 % proviene da fonti vegetali, non solo non starà male, ma godrà di ottima salute, eccezionale longevità e forma fisica invidiabile in stati avanzatissimi d'età. Se invece è un Americano medio, gli bastano molte meno kcal, 2.400 al giorno, di cui il 15-16% provenienti da proteine, a loro volta provenienti da cibi animali per una percentuale di ca l'80 %, per assicurarsi condizioni di salute precarie, la certezza di sviluppare malattie croniche e tumorali, una precoce e massiccia assunzione di farmaci e (come da recenti rilevazioni) una durata della vita media che si sta visibilmente accorciando. (pag. 77-80 di The China Study). Forse non è solo una questione di Kcal?

Torniamo al video.

(D. Bignardi) "Ed il Dott Berrino cosa pensa di questa tassa? Anche lei è perplesso?".

(F. Berrino) "Anche io sono perplesso, perchè non si dice che cosa si vuole fare. Io sono molto favorevole ad una tassa sul junk food, perchè è molto ben dimostrato che questi sono veleni e che l'industria è scellerata a proporre queste porcherie da mangiare. Mi riferisco soprattutto alle bevande zuccherate, che sono la principale causa dell'obesità nei nostri bambini e negli adulti.



La frequentazione dei fast food e le bevande zuccherate, sono le principali cause dell'obesità insieme alla televisione (*il tempo che passi davanti alla televisione*) magari mangiando patatine fritte. Le patatine sono l'alimento che più di tutti fa ingrassare, subito dopo vengono le patate, poi vengono le carni conservate (*ndr: prosciutto, salumi e compagnia*), poi le bibite zuccherate, la coca cola, ecc ... Quello che mi piacerebbe chiedere al Ministro è questo: **Si, tassare queste cose va bene, anche tassarle salate, ma per fare CHE COSA?!** Cioè, cosa ne facciamo di questi soldi? Si tratta di promuovere il cibo sano! Cioè incentivare l'industria a promuovere finalmente del cibo sano, a produrre del cibo sano, a pubblicizzare del cibo sano! Mentre vi aspettavo, ho visto la pubblicità di 3 o 4 cibi, beh 3 erano cibi spazzatura!".

(D. Bignardi) "Perchè lei non ha la televisione a casa?".

(F. Berrino) "No, io non ho la televisione. Vedete ... la potenza del messaggio televisivo è clamorosa: nelle pubblicità che ho visto c'erano anche dei cibi per bambini. **Noi stiamo avvelenando i nostri bambini, stiamo causando un disastro epocale**, nel senso che le malattie croniche stanno aumentando; quando la gente è malata, costa caro e non produce; questo junk food è una delle componenti della crisi ed anche negli USA se ne stanno accorgendo. Pensate che proprio la settimana scorsa il **Ministero dell'Agricoltura Americano, USDA**, ha emesso una

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

Direttiva per la Ristorazione Scolastica. In questa direttiva c'è scritto (*potete leggere il testo integrale [qui](#) e [qui](#)*), che non devono più esserci delle farine raffinate, dei cereali raffinati nell'alimentazione dei bambini; **entro i prossimi due anni tutti i prodotti a base di cereale presenti nella ristorazione scolastica dovranno avere come primo ingrediente dei cereali integrali**. Si stanno accorgendo di quello che succede ed hanno saputo leggere gli studi; sono abbastanza recenti gli studi solidi in materia che dimostrano la responsabilità del cibo spazzatura nella prevalenza dell'obesità, sono degli ultimi dieci anni".

(D. Bignardi) "Mi scusi se la interrompo, però lei Bay è un incosciente!". (A. Bay) "La farina bianca, ma quindi la pasta è cibo spazzatura? Gli spaghetti?". (F. Berrino) "No affatto, la pasta è un'eccezione. Ci si riferisce al pane raffinato ed a tutti questi prodotti come le merendine, ...".

(A. Bay) "Ma quello che mi turba è proprio lo stato etico! **Se fanno così male ... ma quanto libero arbitrio c'è? Quanto uno ha diritto di diventare grasso? Io sono grasso ... è una mia scelta.** Conosco per il mio mestiere come si ingrassa e come si dimagrisce, ho fatto questa scelta di vivere in questo modo, liberamente. [omissis]. Voglio essere libero di scegliere, voglio che qualcuno mi educi, mi dica ... ma poi voglio essere libero."

Ndr: Allan! "Nondum matura est, nolo acerbam sumere", disse la volpe all'uva. ò_ò ... Se parliamo di infanzia, mi riservo di controllare se la Convention on the Rights of the Child, approvata dall'assemblea Generale delle Nazioni Unite il 20 novembre 1989, include tra i diritti fondamentali dei bambini, quello di essere grasso e di vivere da grande ammalato.

(F. Berrino) "**Perfetto, sono molto d'accordo. La libertà è una cosa estremamente importante. Dobbiamo essere informati,** dobbiamo avere la libertà di **scegliere un'alternativa** e questa alternativa deve essere disponibile ed oggi, per molte persone, l'alternativa non è di fatto disponibile, perchè:

- i bambini mangiano a scuola della MERDA,
- nelle mense mangiamo della MERDA,
- e poi la gente vede la televisione e dice:
"oh, come è buona quella MERDA lì".



(D. Bignardi) "Marco, tu fai un programma dove insegni ai bambini a mangiare meglio. Trovi parecchi bambini molto grassi!".

(M. Bianchi). "Guarda Daria, **1 bambino su 4 è sovrappeso in Italia, ed 1 su 10 è obeso ed il 50 % di questi bambini che sono in sovrappeso, hanno già un fegato sofferente; tutto questo è dovuto ad un'ignoranza sul cibo IMPOSTA DAI GENITORI, ovviamente,** perchè il bambino non fa altro che essere una spugna di quelle che sono le abitudini dei genitori."

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

(F. Berrino) "Ed anche ai genitori viene imposto".

M. Bianchi continua: "Sì però, molto spesso i genitori non voglio nemmeno informarsi. Bignorebbe invece informare di più, sulla funzionalità dei cibi, mettere maggiormente a disposizione i cibi sani, quelli che realmente fanno la prevenzione, perchè la prevenzione parte dalla tavola ed oggi giorno è il nostro punto di forza., da cui iniziare per stare meglio".

Nella foto una bambina cui la famiglia prepara "pane e salame" per colazione.

[Segue una discussione sul passato "pasciuto" del Dott. Bianchi e la messa in onda di un promo della trasmissione-reality da lui condotta; per Ravanello una visione orribile, ma molto educativa, dal minuto 11.55 al minuto 14:34].



(M. Bianchi) "Preciso, comunque, che **alimentazione sana non vuol dire frullare una zuccina lessa e presentarla così ad un bambino, ma vuol dire servirgli un'alimentazione molto gustosa**; i pomodori serviti nel video erano ripieni di questo hummus di ceci, aromatizzato con limone, gli altri invece erano ripieni di tofu con olive nere, capperi, acciughe ... era una buonissima salsa". [omissis]
(F. Berrino) "Oggi vediamo un dramma grande qui in Italia, nel nord, e lo vediamo negli immigrati; questi diventano obesi perchè mangiano un cibo spazzatura fundamentalmente.

Nel sud è diverso: lì il problema dell'obesità dei bambini italiani è maggiore; anche nel nord c'è il problema in quanto **le famiglie hanno perso completamente lo stile alimentare protettivo della dieta mediterranea** e vedere questi bambini è molto molto triste nel senso che la probabilità che rimangano obesi anche da grandi è elevata.

Sapete, l'obesità è qualcosa di molto grave perchè favorisce molte malattie, favorisce i disturbi metabolici associati all'obesità, **la cosiddetta sindrome metabolica, che è il principale problema di sanità pubblica oggi**, e poi questi disturbi della pressione alta, della glicemia alta.

Circa il 30 % della popolazione adulta ha la sindrome metabolica e queste persone si ammalano più di cuore, si ammalano più di cancro, si ammalano più di Alzheimer, si ammalano più di cirrosi epatica e la prevalenza sta aumentando.

Ed i sistemi sanitari non saranno in grado di gestire questo aumento della frequenza di queste patologie: i farmaci sono sempre più cari, nessun sistema sanitario se la caverà, c'è un messaggio molto chiaro dell'OMS che dichiara che **i sistemi sanitari falliranno perchè i costi legati a questo disastro da cibo (non solo da cibo, lo sappiamo, ci son ben'altri fattori) diventano insostenibili.**

Gli Stati Uniti sono l'unico paese occidentale in cui la speranza di vita sta diminuendo ... beh ... se muori un pò prima, costi un pò meno alla sanità."

ravanellocurioso ~ Chef Anarco Vegan

(Daria Bignardi) "Siamo andati nei fast food a sentire cosa ne pensano i forti consumatori di questa tassa e perchè gli piace tanto il junk food!".

Dal minuto 21:00 lascio a voi il piacere: ci sono delle chicche imperdibili che non ho la forza di trascrivere ;-D.



Qualcuna però ve la anticipo:

- l'ecologista diplomato al CEPU: "No, il cibo non è una **spazzatura**, il cibo è buono, **basta fare la raccolta giusta (ò_ò)** e non si inquina l'ambiente!" (vi prego, ditemi che non l'ha detto sul serio);
- il dietista consumatore abituale di LSD: "non c'è un'alimentazione corretta, l'alimentazione è tutta basata sulle kcal che uno consuma durante il giorno; è la quantità che fa la differenza, non la qualità!";
- ed, infine, l'immane paladino della scelta INconsapevole: "se devo anche essere guidato su quello che devo mangiare, allora cos'è la libertà? cos'è che posso scegliere?". (E quando l'ha detto, pareva anche soffrire! ò_ò).

E dopo questo spaccato sull'Italia di oggi, la Daria, rivolgendosi al Dott. Berrino, commenta: "persone incontrate in un giorno a Milano".

(F. Berrino) "Ha ragione, ha ragione, questo cibo costa poco e **SEMBRA** buono. **Insegnamogli che cosa è il buono, che è il cibo semplice, cucinato ad arte. Mangiamo i cibi! Non mangiamo queste trasformazioni dei cibi**".

Nient'altro da aggiungere! Vedere e sentire le *lectio magistralis* di tutti quei "forti consumatori" di junk food mi ha preso in contropiede ... ed allora ragazzi, un buon, buon appetito LIBERO e magari CONSAPEVOLE da Ravanello Curioso!

Il post del food blogger

23 venerdì mar 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [About Ravanello](#)

Questo è un non-post dedicato a NOI blogger. Quasi un post scriptum. Niente ricetta, nessuna citazione sull'alimentazione sana o sulla scelta vegan.

Solo qualche riga per sorridere di quelli che, la sera, fanno la foto alla cena mentre gli altri commensali son già intenti a mangiare, quelli che passano ore a scegliere l'immagine più bella tra migliaia essendo, in realtà, dei pessimi fotografi, quelli che sul blog scrivono ordinate ricette ed invece, a casa, sono invasi da post-it sguinzagliati in ogni anfratto, quelli che passano ore a conoscere nuovi food blogger pescati in rete e non sono mai sazi, quelli che sono elettrizzati dai commenti e si fanno un sacco di fusa a vicenda, fantasticando sui volti e sulle vite reali di tanti amici virtuali, quelli che: "giuro che sto al PC solo 5 minuti!" ed arriva notte fonda ed infine quelli che, a volte, vengono riconosciuti mentre sono dietro ai fornelli ed allora ... una scossa di adrenalina li ricompensa di tutta la fatica!

Lunga gloria ai food blogger!



Liebster Blog

Perchè questo post? Perchè oggi qualcuno mi ha riservato una bellissima sorpresa. Liebster Blog – Blog più amato “è un premio che viene dato a 5 blog con meno di 200 follower. Il regolamento prevede che chi riceve il premio deve scrivere un post per informare tutti del premio ricevuto, inserire il logo dell’iniziativa ed assegnarlo ad altri 5 blog sempre con meno di 200 follower.”

Xcesca di La Tana del Riccio è la vera causa di tutto questo ed, oggi, mi ha fatto felice. Contraccambio con piacere la sua inaspettata citazione, perchè Xcesca ha un blog bellissimo, con ricette e foto strepitose ... le stesse foto che vorrei essere capace di fare io! Ora tocca a me scegliere 5 blogger ... pur ammettendo che non so chi abbia tanti o pochi followers, ma poco conta. Vi seguo tutti con grande passione!

1. Neofrieda di Passato tra le mani, la mia anima gemella, la mia musa ispiratrice. Coi che sa un sacco di cose, ma un sacco enorme, sull'alchimia della materia e sulle magie del cibo. Coi che, senza parole, mi ha fatto sentire ...
2. Nadir di Nadirblog & sister perchè è stata una delle prime blogger vegan che ho conosciuto sul web e che seguo sempre con piacere. Adoro poi vedere le mani di due sorelle all'opera ...
3. Uava di La Bottega dei Semplici, perchè è brava, golosa, curiosa ed un'instancabile sperimentatrice ... Infine è una big foot come me (o forse big food?!)
4. Isabella di Cotto al vapore perchè la sua casa mi da gioia ... e con il risotto alle primule e l'insalata di tarassaco, mi ha fatto sognare.
5. la mitica e misteriosa Cuoca Petulante perchè, per due anni, ho letto solo lei ... e mi ha insegnato tanto. Il patè di alghe è la salsa più buona che abbia mai mangiato!

E poi un bacio, in ordine sparso, a Confessioni di un Erbivoro, Correndomi Incontro, EpiNeo, f*art, FranciBB, giroVegando in cucina, Gocce D'Aria, La Cucina della Capra, NaheMama, notedicucina, Sogni Golosi, Straight edge Fam ... e moltissimi altri. Ed ora, voglio chiudere questo post con un ricordo, tutto mio.

Ravanello, per molto tempo, è stato Magnolia del mitico blog GENNARINO; di Gennarino conservo il calore degli amici cuochi e soprattutto la tenacia e la bravura della splendida Teresa ... per non parlare poi della mitica sezione dei pani con la pasta madre! Gulp!

Ed ora un buon Liebster Blog a tutti!
Ravanello Curioso.



Il silenzio degli innocenti

08 domenica apr 2012

Posted by [ravanellocurioso](#) in [About Ravanello](#)

Da dariavegan -INFO dal mondo vegan

Quando Leonardo da Vinci scriveva "**verrà un giorno in cui l'uccisione di un animale sarà considerata come l'uccisione di una persona**", non poteva certo immaginare la dimensione che i massacri di animali avrebbero assunto in occasione delle festività.

Mai, come nel momento presente, **l'industria alimentare macina, è il caso di dirlo**, milioni di vite per produrre cibo, oltretutto **sprecato nella misura del 45 per cento**.



E, in più, il cibo comunque consumato in eccesso è responsabile della **stragrande maggioranza delle patologie umane più gravi**.

A Pasqua tutto questo assume la dimensione ancor più crudele della strage di piccoli, **fatti nascere solo per essere allontanati dalle madri** e, spesso dopo viaggi allucinanti, essere uccisi per finire nel piatto.

Pochi spettacoli sono più sinistri, specie agli occhi di chi ha deciso di non alimentarsi più di animali, delle **infinite, stucchevoli e sempre uguali trasmissioni televisive in cui ridenti e, speriamo almeno, ignare massaie illustrano i tanti modi di cucinare e mettere in tavola una povera creatura**.

Aprire, tagliare, disossare: sembrano termini di un racconto horror reso più paradossale dal **contrasto con l'atmosfera festosa** in cui viene rappresentato.

Proviamo, per una volta, a guardare la Pasqua dal punto di vista di chi nel piatto ci finisce. E anche dal punto di vista di chi – **le povere pecore – si vede strappare il proprio piccolo e lo piange, sì, proprio lo piange con lamenti strazianti, più umani di quelli umani**.

L'augurio è che, in un tempo non troppo lontano, la Pasqua possa diventare, finalmente, buona per tutti: per noi umani, **resi migliori dalla consapevolezza che niente di positivo viene dalla sofferenza** e per loro, povere creature davvero innocenti, salvate dalla **preveggenza di un genio**, Leonardo appunto, in anticipo di cinque secoli.

(*Carla Rocchi*) Fonte: <http://www.nelcuore.org/>