

Cucina ad alto contenuto alcalino

Con 10 deliziose ricette
per mantenere un perfetto
equilibrio acido-basico

Know-how,
informazioni e
consigli per tutti
i giorni.



CSS

Sommario

Prefazione	3
La mia vita con la malattia	4
Equilibrio acido-basico	5
Cosa succede in caso di iperacidità?	6
Alimenti alcalini e acidi	8
Alcalino oppure alcalinizzante?	9
Alimenti alcalini	10
Alimenti che formano acidi buoni	11
Alimenti che producono acidi nocivi	12
Ricette alcalinizzanti	13
Succhi e smoothie	14
Smoothie per una pelle luminosa	14
Smoothie proteico verde	14
Succo di melograno e pompelmo	15
Frullato energetico al cioccolato	15
Colazione	16
Birchermüesli sano	16
Polentina di miglio cremosa	17
Pranzo e cena	18
Refreshing Summer bowl	18
Pasta con pesto e zucca	19
Lasagne di zucchine	20
Dessert	21
Brownies vegani al caffè	21
Torta ai semi di papavero	22

Benvenuti

Cosa si cela dietro un'alimentazione alcalinizante? Cosa significa iperacidità? Gli alimenti producono degli effetti sul nostro corpo, ma esattamente quali sono questi alimenti e quali effetti producono sul nostro corpo? Sono domande che si è posta qualche anno fa, più precisamente nel 2011, la scrittrice Jeannette Ruh quando si ammalò del virus di Epstein-Barr, noto anche come mononucleosi o sindrome di Pfeiffer. In quell'occasione ha potuto sperimentare sulla propria pelle gli effetti dell'alimentazione sul corpo e sulla salute. Oggi, forte dell'esperienza vissuta, Jeanette sa come prendersi cura al meglio del proprio corpo.

Chi è Jeanette Ruh?

Jeanette Ruh è una food photographer e stilista del cibo che ama tantissimo il suo lavoro, perché le consente di essere molto creativa e di mettere il cibo nella giusta luce. Sul suo account Instagram, condivide tutto sul tema dell'alimentazione sana e di uno stile di vita salutare. Dopo aver avuto la mononucleosi ed essersi dovuta recare dal medico un'infinità di volte, Jeanette ha incominciato a interessarsi e appassionarsi sempre di più all'alimentazione sana, il che l'ha portata a scoprire la teoria acido-base.



→ Cliccare qui per visitare l'account Instagram di Jeannette Ruh: [instagram.com/jea.ruh](https://www.instagram.com/jea.ruh)

i

Il digiuno alcalino non è scientificamente provato. Finora si è potuto ipotizzare che l'organismo sia in grado di tamponare ed elaborare gli acidi. Le raccomandazioni sul digiuno alcalino o sull'alimentazione alcalina si fondano quindi sull'esperienza personale dell'autrice.

La mia vita con la malattia



A causa dell'EBV che mi ha colpita nel 2011, malattia nota anche come mononucleosi o sindrome di Pfeiffer, ho dovuto affrontare molti problemi di salute. Poiché in ogni singolo individuo la malattia si manifesta in modo diverso, spesso diagnosticarla è difficile. Nel mio caso, ci sono voluti mesi di visite mediche senza alcun risultato e una serie di problemi fisici che mi hanno debilitata per oltre sei mesi prima che la mononucleosi mi fosse diagnosticata. In quei sei mesi sono finita più volte al pronto soccorso a causa di infezioni ai bacinetti renali e alla vescica, eruzioni cutanee, emicranie, problemi di concentrazione, dolori alle articolazioni, fegato ingrossato e dolori indefinibili in tutto il corpo. Una sera, mentre giacevo a letto insonne, con il cuore ancora una volta in fibrillazione, mi dissi che dovevo trovare una soluzione da sola. Così cominciai a sospendere i medicinali e a cercare della letteratura sull'EBV e sull'impatto del nostro stile di vita sulla salute.

Il mio percorso mi ha condotta – dopo anni di diete vegane, senza glutine e senza zucchero, nonché varie cure di digiuno e disintossicazione – a metodi di guarigione complementari. La dieta alcalinizzante mi ha convinta, poiché non è complicata, non impone rinunce e mi ha davvero aiutata a diventare una persona più sana».



Equilibrio acido-basico

Affinché tutti i processi metabolici del nostro corpo possano funzionare bene, è necessario che vi sia un ottimo equilibrio acido-basico.

A questo scopo, il nostro corpo si avvale di diversi tamponi. Ad esempio, possiamo neutralizzare gli acidi grazie al bicarbonato, che funge da tampone. Oppure, tramite la respirazione possiamo eliminare dal nostro corpo, sotto forma di anidride carbonica, circa i 2/3 degli acidi presenti nell'organismo. A lungo termine però, non sono solo i polmoni a essere coinvolti nella regolazione degli acidi, ma anche i reni e il fegato. Una piccola quantità di acidi infatti viene rilasciata anche attraverso il sudore e tramite l'intestino.

Il nostro organismo quindi è costantemente impegnato a neutralizzare gli acidi e le basi per mantenere il giusto equilibrio. Possiamo influenzare l'equilibrio acido-basico persino con il nostro stile di vita, ossia attraverso la dieta, l'esercizio fisico e mantenendo il livello di stress sotto controllo.

«Secondo la teoria umorale, tra tutti gli elementi che compongono i nostri umori, l'acidità ha senza dubbio l'effetto più dannoso.»

Ippocrate

Cosa succede in caso di iperacidità?

Non è ancora stato chiarito nel dettaglio ciò che accade esattamente nell'organismo in caso di iperacidità. Tuttavia, è dimostrato che l'iperacidità riduce la resistenza ossea e provoca una serie di processi metabolici nocivi che favoriscono le infiammazioni, indebolendo l'organismo e promuovendo quindi l'insorgere di malattie. Le conseguenze possono essere molto diverse.

Come si manifesta l'iperacidità?

Possibili segni di iperacidità sono infiammazioni croniche, mal di testa, problemi gastrointestinali, flatulenza, costipazione, gonfiore, colon irritabile, acne, eruzioni cutanee, cellulite.

i

Come si misura l'iperacidità?

Gli acidi che vengono scomposti nell'organismo si ritrovano, tra l'altro, nelle urine. Il valore PH dell'urina, a differenza di quello del sangue, oscilla tra il 5 e l'8, quindi i valori compresi in questo intervallo sono considerati innocui. Con l'aiuto delle strisce reattive, è possibile misurare facilmente anche a casa il valore del PH dell'urina. Il risultato non consente tuttavia di stabilire un'eventuale acidificazione del sangue, ma si limita a rilevare la quantità di acido escreto nelle urine.

Valore del PH

Acido: 1-6.9

Neutro: 7

Basico: 7,1-14

Cosa favorisce l'iperacidità?

Consumare alimenti che producono acidità,
come ad esempio troppi zuccheri e carne

Integrare troppo pochi nutrienti, minerali,
oligoelementi e vitamine

Alcool, nicotina

Stress

Sedentarietà oppure eccessiva attività fisica

Scarsa qualità del sonno



Se affrontiamo la vita con negatività e pessimismo e ci stressiamo quotidianamente, probabilmente nemmeno il cibo più salutare riuscirà a produrre gli effetti positivi desiderati. Attraverso varie tecniche di yoga, respirazione e meditazione, ho imparato a diffondere più pace e serenità nella mia vita, a percepire i bisogni del mio corpo e a fidarmi della sua intelligenza. Per me, questa consapevolezza ha un grande influsso sul mio equilibrio.» **Jeanette Ruh**



Alimenti alcalini e acidi

Quando si parla di cibo, il termine «acido» spesso viene frainteso. Gli alimenti dal sapore acido infatti non hanno necessariamente un effetto acidificante sulla digestione.

Le proteine contenenti zolfo, quali quelle della carne, formano acidi nell'organismo. Grazie al loro elevato contenuto di minerali, la frutta e la verdura generalmente sono alimenti alcalini.

Ciò che conta, quindi, è se il cibo viene metabolizzato in modo acido o alcalino (basico) e non il suo sapore.



Minerali

I minerali alcalinizzanti comprendono sodio, potassio, calcio, magnesio e ferro. Quelli che hanno un effetto acidificante sono, fra gli altri, zolfo, fosforo, cloro e iodio.

Alcalino oppure alcalinizzante?

Dieta puramente alcalina

Nella dieta puramente alcalina si mangiano solo cibi basici. Questo viene fatto, ad esempio, nel corso di un digiuno terapeutico e di solito solo per un periodo di tempo determinato. Una dieta puramente alcalina consente al corpo di eliminare l'acidità, fornendo all'organismo tutti i minerali preziosi per rigenerarsi e ricaricarsi di nuova energia.

Alimentazione alcalinizzante

La dieta alcalinizzante, invece, può essere praticata tutto l'anno. Si tratta di una forma di alimentazione che può facilmente essere integrata nella vita quotidiana senza dover fare grandi sacrifici. Con la dieta alcalinizzante non si mangiano esclusivamente alimenti basici, ma si integrano anche quelli che producono acidi. Più precisamente, il 70–80% degli alimenti ingeriti dovrebbe essere alcalino e il restante 20–30% dovrebbe essere costituito da alimenti acidi.



Personalmente, sono una grande fan del digiuno alcalino e lo pratico una o due volte all'anno per sette giorni. Il digiuno mi ha aiutato moltissimo nel processo di guarigione della mia malattia da EBV». **Jeanette Ruh**

Alimenti alcalini

Tutti i tipi di frutta e verdura

Patate non pelate

Insalate

Erbe fresche

Germogli

Aceto di mele

Mandorle

Semi

Oli spremuti a freddo

Tè alle erbe (esclusi tè nero e verde)

Questi invece sono gli alimenti più alcalini: finocchi, spinaci, prezzemolo, uva sultanina e fichi



Buono a sapersi



Non tutti gli alimenti che formano acidità sono necessariamente negativi e insalubri. Come per tutto nella vita, anche in questo caso è una questione di equilibrio. Si può fare una distinzione tra alimenti «buoni» che producono acidità e alimenti «cattivi». Gli alimenti che producono una buona acidità contengono importanti vitamine e sostanze nutritive e sono quindi importanti per una dieta equilibrata. Quindi, per ottenere l'effetto alcalinizzante di cui sopra, ciò che produce acidi nocivi deve essere ridotto al 20%, mentre ciò che produce acidi «buoni» deve essere integrato quotidianamente nei pasti. Le due pagine seguenti forniscono una panoramica degli alimenti che formano acidi.



Il limone ha un sapore decisamente acido, il corpo però lo metabolizza in modo alcalino.

Alimenti che formano acidi buoni

Farro, kamut, orzo in piccole quantità

Bulgur, couscous, ma a base di farro e non di grano

Riso integrale, riso selvatico, riso naturale

Legumi (ad es. lenticchie, ceci, piselli mondati)

Cacao in polvere di alta qualità (ad es. cioccolato fatta in casa)

Mais (fare attenzione alla qualità biologica)

Frutta con guscio (ad es. noci, nocciole, noci di macadamia, noci del Brasile, noci pecan)

Semi oleosi (ad es. semi di lino, semi di sesamo, semi di canapa, semi di girasole, semi di zucca, semi di papavero, semi di chia – se i semi vengono lasciati germogliare, a seconda della durata di germinazione, diventano basici)

Proteine vegetali in polvere (ad es. proteine della canapa, proteine del riso, proteine dei piselli)

Tofu biologico e prodotti di soia fermentati di ottima qualità (ad es. miso, tempeh)



Mangia l'80% di alimenti alcalinizzanti e per il restante 20% consuma alimenti poco acidi.» **Jeanette Ruh**

Alimenti che producono acidi nocivi

Caffè, tè nero, cacao, alcol

Bevande pronte come i soft drink (ad es. limonata, coca, succo di frutta concentrato, bevande proteiche, frullati zuccherati, bevande per la perdita di peso)

Latte, prodotti caseari (eccezione: siero del latte, panna) – minore è il contenuto di grassi maggiore è l'acidità

Acqua minerale gassata e più in generale tutte le bevande gassate

Tè (tè nero, tè alla frutta, tè freddo – le tisane di erbe sono basiche)

Zucchero (tutti i prodotti contenenti saccarosio)

Oli raffinati e grassi idrogenati, cibi fritti

Prodotti industriali finiti di tutti i tipi

Aceto (eccezione: un buon aceto di frutta in piccole quantità)

Succhi di frutta conservati

Prodotti a base di grano e cereali ottenuti da farine di estrazione (prodotti da forno e pasta, come il pane, panini, bretzel, torte, cereali per la colazione come cornflakes, müsli pronti)

Ketchup (eccezione: ketchup fatto in casa, ad esempio di pomodori e datteri)

Conserve

Senape (eccezione: senape biologica di alta qualità senza additivi che formano acidi)

Prodotti di soia (se molto lavorati, in particolare la proteina di soia testurizzata, abbreviata TVP, che viene offerta in forma essiccata come base per sostituti della carne macinata, surrogati del gulasch o simili)

Il primo posto però è occupato da: salumi, pancetta, uova, formaggio a pasta dura, caffè, vino bianco



Ricette alcalinizzanti

Le ricette alcalinizzanti garantiscono un'alimentazione quotidiana molto variegata. Esse prevedono l'apporto all'organismo di fonti proteiche a base vegetale, di carboidrati complessi, che forniscono energia a lungo termine e di grassi salutari che danno un naturale senso di sazietà. Inoltre, le preziose fibre alimentari favoriscono una digestione sana e frenano l'appetito. Per il rispetto della natura, dell'ambiente e del proprio corpo, le ricette sono state preparate con prodotti freschi, genuini, biologici e, ove possibile, di stagione.

Succhi e smoothie Pagine 14–15



Colazione Pagina 16–17



Pranzo e cena Pagine 18–20



Dessert Pagine 21–22



Succhi e smoothie

Smoothie per una pelle luminosa



Ingredienti (per circa 3 dl)

-
1/2 mango bio
-
1 manciata di mirtilli congelati
-
1 manciata di amarene congelate
-
2 C. di succo di aloe vera
-
6–8 foglie di menta piperita
-
1/4 di lime, solo il succo
-
2,5 dl di acqua fredda
-

Preparazione

Lavare la verdura e la frutta poi tagliarle a pezzetti. Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare per 1–2 minuti. Gustare fresco.

Buono a sapersi

A seconda delle tue esigenze e dei tuoi gusti, puoi arricchire o personalizzare gli smoothie. Se si è spesso in viaggio, lo smoothie è la bevanda ideale da portare con sé.

Smoothie proteico verde



Ingredienti (per circa 3,5 dl)

-
1 manciata di spinaci o cavolo riccio
-
1 manciata di mirtilli congelati
-
1 pera
-
1/4 c. di spirulina o 2 granelli di spirulina
-
1/4 c. di vaniglia
-
2 c. di semi di canapa
-
2,5–3 dl di bevanda alla mandorla
-

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare per 1–2 minuti.

Succo di melograno e pompelmo



Ingredienti (per circa 3,5 dl)

2 melograni

1 arancia

1 pompelmo

1 c. di olio di lino

½ lime bio

Topping

Scorza grattugiata di lime

1 pezzo di zenzero grattugiato

Preparazione

Tagliare a metà il melograno, le arance e il pompelmo e spremerli con uno spremiagrumi per ottenere il succo. Aggiungere la scorza di lime e lo zenzero grattugiati e poi gustare lo smoothie fresco.

Frullato energetico al cioccolato



Ingredienti (per circa 3 dl)

2,5 dl di latte di mandorla

1 banana congelata

2 datteri snocciolati

1 espresso

½ c. di cannella

1-2 c. di nibs di cacao

1 C. di proteine in polvere (facoltativo)

Cubetti di ghiaccio

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti nel mixer e frullare per bene.

Colazione

Birchermüesli sano



Ingredienti (per 2-3 porzioni)

6 C. di fiocchi d'avena senza glutine

2 C. di semi di lino macinati grossolanamente

1-2 c. di cannella

2 C. di mirtilli rossi

Un po' di bevanda vegetale

2 mele grattugiate

80 g di yogurt al cocco

1 banana a fette

1 arancia filtrata

150 g di frutti di bosco, freschi o surgelati (a dipendenza della stagione)

Mandorle sfilettate o noci

Preparazione

Mescolare in una ciotola i fiocchi d'avena, i semi di lino e la cannella. Aggiungere la bevanda vegetale, mescolare brevemente e aggiungere gli altri ingredienti. I topping ideali sono le mandorle sfilettate, le noci, i frutti di bosco e/o la frutta fresca.

Polentina di miglio cremosa



Ingredienti (1 persona)

2,5 dl di bevanda vegetale
1-2 c. di sciroppo d'acero
1 c. di cannella
½ c. di vaniglia, macinata
60 g di fiocchi di miglio

Topping

Frutta di stagione
Cannella
Scaglie di mandorle, tostate

Preparazione

Portare a ebollizione la bevanda vegetale con le spezie, togliere dal fuoco la padella, aggiungere i fiocchi di miglio e lasciarli gonfiare con coperchio per 10 minuti.

Gustare la frutta calda: tagliare la frutta a piccoli pezzi, cuocere leggermente a fuoco basso con la cannella e 2-3 C. di acqua mescolando.

Gustare la frutta fredda: tagliare o grattugiare la frutta, mescolarla al purè di miglio e cospargere il tutto con scaglie di mandorle tostate.

Suggerimento

Invece dei fiocchi di miglio, puoi utilizzare il semolino di farro o dei sottili fiocchi d'avena e cambiare la frutta a seconda della stagione. Con cacao, un pizzico di cardamomo, vaniglia o spezia di panpepato puoi completare la polentina di miglio a tuo piacimento.

Pranzo e cena

Refreshing Summer bowl



Ingredienti (per 2 porzioni)

150 g di riso integrale

100 g di tofu affumicato

2 carote

1 zuccina
(oppure verdura di stagione)

60 g di piselli congelati

1 C. di olio di cocco

Germogli, semi, mandorle

Sale, pepe

Per la salsa

4 C. di olio di oliva

1 c. di senape piccante

1-2 c. di succo di limone

1 c. di tahin

1-2 C. di acqua

Sale marino

Preparazione

Portare a ebollizione il riso con il doppio dell'acqua e cuocere secondo le istruzioni sulla confezione. Tagliare a pezzi il tofu e le verdure. Scaldare l'olio di cocco in una padella, aggiungere la zuccina, il tofu e i piselli e soffriggere per 5-10 minuti a fuoco medio. Nella stessa padella, tostare i semi e le mandorle fino a quando non saranno dorati. Assicurarsi che non si brucino. Mettere il riso in una ciotola e impiattarlo con gli altri ingredienti. Mescolare bene tutti gli ingredienti della salsa e servire con la bowl proteica.

Pasta con pesto e zucca



Ingredienti (2-3 porzioni)

400 g di pasta, all'occorrenza
senza glutine

250 g di zucca butternut tagliata
a dadini e cotta

2 C. di olio di oliva

Sale, pepe e peperoncino
in scaglie

Pesto

40 g di basilico, fresco

50 g di rucola, fresca

80 g di noci tritate
grossolanamente

1 spicchio di aglio

1.5 dl di olio d'oliva

Sale e pepe

Topping

Una manciata di rucola

Una manciata di noci

1 C. di lievito in scaglie

Preparazione

Per il pesto tostare brevemente i semi di noci, lasciarli leggermente raffreddare e frullarli insieme agli altri ingredienti del pesto in un mixer a immersione.

Mettere i pezzi di zucca in una ciotola e mescolarli con l'olio d'oliva, il sale e il pepe. Poi metterli in una padella e rosolarli per circa 5 minuti a fuoco medio. Cuocere la pasta al dente.

Mescolare in una grande scodella la pasta con il pesto e i pezzi di zucca. Impiattare. Guarnire con la rucola e le noci. Buon appetito.

Lasagne di zucchine



Ingredienti (per 2 porzioni)

2 piccole zucchine
1 porzione di cashew fresh cheese (fatto in casa o acquistato in un supermercato biologico o in un negozio di alimenti naturali)
2 pomodori secchi teneri
1 piccolo avocado
1 mazzetto di basilico
1 spicchio d'aglio spremuto
Un po' di succo di limone
Sale, pepe

Cashew fresh cheese

1 tazza di gherigli di anacardi
Acqua secondo le necessità
Succo di mezzo limone
1 C. di fiocchi di lievito
Un po' di sale marino
Altre spezie a scelta

Preparazione

Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle a strisce sottili nel senso della lunghezza con una mandolina.

Tagliare a dadini i pomodori secchi e mescolarli al cashew fresh cheese (formaggio fresco di anacardi).

Pestare finemente l'avocado. Tritare finemente il basilico e mescolarlo con l'aglio, l'avocado e il succo di limone in un mortaio per preparare del pesto. Insaporire con sale e pepe.

Preparare le lasagne mettendo a strati le zucchine spalmate di cashew fresh cheese e il pesto di basilico, l'aglio, l'avocado e il succo di limone. Le lasagne sono pronte e non vanno cotte, quindi buon appetito!

Cashew fresh cheese

Mettere in ammollo gli anacardi in acqua per una notte, in alternativa si possono mettere a mollo per 1 ora in acqua bollente. Scolare l'acqua e sciacquare brevemente gli anacardi. Mescolarli con gli altri ingredienti in un frullatore ad alta potenza o in un robot da cucina per ottenere un composto uniforme. Conservare il prodotto ben chiuso in frigorifero.

Dessert

Brownies vegani al caffè



Ingredienti (per 16 pezzi circa)

3 datteri medijool snocciolati

90 g di mandorle macinate

30 g di pasta di mandorle bianca

2 C. di cacao in polvere

½ c. di caffè in polvere

1 presa di sale

½ c. di vaniglia macinata

30 g di noci tritate

2-3 C. di acqua
(a seconda della consistenza)

Preparazione

Tagliare i datteri a pezzetti e tritarli finemente con le mandorle macinate e la pasta di mandorle in un robot da cucina o in un frullatore ad alta potenza. Aggiungere i restanti ingredienti (senza le noci) e mescolare ancora bene.

Aggiungere in seguito anche le noci. Mescolare di nuovo brevemente in modo che le noci siano uniformemente incorporate nell'impasto.

Se l'impasto è troppo secco, aggiungere pochissima acqua. Stendere l'impasto in uno stampo e schiacciarlo bene. Mettere a raffreddare in frigorifero per circa 1 ora. Tagliare i brownies in 16 pezzi uguali e spolverarli con il cacao in polvere. I brownies possono essere conservati in frigorifero, ben chiusi, per circa 7 giorni.

Torta ai semi di papavero



Ingredienti (per 1 tortiera)

2 uova o 2 uova di semi di lino

100 g di composta di mele

180 g di yogurt alle mandorle

80 ml di sciroppo d'acero

50 g di farina di mandorle

100 g di semi di papavero cotti a vapore (o macinati)

100 g di mandorle macinate

1 c. di vaniglia bourbon

1 c. di lievito

1 presa di sale

Topping

Mandorle a fette

Preparazione

Preriscaldare il forno a 180 °C (forno a ventilazione) e foderare la teglia per brownie 16 x 26 cm con carta da forno. Mescolare le uova, le banane, lo yogurt alle mandorle e lo sciroppo d'acero fino a ottenere una consistenza cremosa. Aggiungere gradualmente gli altri ingredienti all'impasto. Versare l'impasto nello stampo. Guarnire con le mandorle a fette.

Infernare nel ripiano centrale per circa 40 minuti (per verificare se sono cotti, allo scadere del tempo bucarne uno con uno stuzzicadenti).

Lasciare raffreddare e tagliare a pezzi. Conservare in frigorifero.