



COME E PERCHÉ FARE A CASA TUA

GUSTOSI GELATI E SORBETTI

SENZA ZUCCHERI RAFFINATI

E SENZA LATTE DI ORIGINE ANIMALE

n° 03
**MATERIA
PRIMA**
luglio 2014

[Materia Prima] la Poket Guide di SiQuri.com

Una guida sicura in questo mare di informazioni legate alla salute e alla cucina, che partendo dalla stagionalità, dai sapori e dall'arte di star bene vuole condividere teorie e pratiche legate all'alimentazione.

Una guida agile e tascabile che punta a una fruizione immediata dei suoi contenuti e alla gioia di preparare con le proprie mani i nutrimenti contribuendo alla propria salute in maniera consapevole.

Materia Prima valorizza la capacità umana

di trasformare i diversi elementi della terra combinandoli tra loro con la finalità di nutrire il corpo e lo spirito.

Questo numero è dedicato all'Estate e al gelato fatto in casa con l'utilizzo di soli lattici di origine vegetale, e zuccheri a basso indice glicemico.

Ci teniamo a dirvi che le ricette presentate richiedono tecnologie e strumenti appropriati e che per ogni curiosità o suggerimento è possibile contattare gli autori su

[facebook.com/siquri](https://www.facebook.com/siquri)

Buone specialità estive!

Adamoli Matteo

Coordinatore di questa guida

di www.siquri.com

SOMMARIO



Pag. 4

Il gelato, un alimento completo

**DOTT.
ALFREDO SAGGIORO**

Domande e suggerimenti
da chiedere direttamente
al Dott. Alfredo Saggioro
www.facebook.com/siquri



Pag. 6

Rischi degli zuccheri raffinati

**DOTT.
ALFREDO SAGGIORO**



Pag. 11

Ad ogni mammifero il proprio latte

**DOTT.
ALFREDO SAGGIORO**



Pag. 15

Ricette di Jo Pistacchio

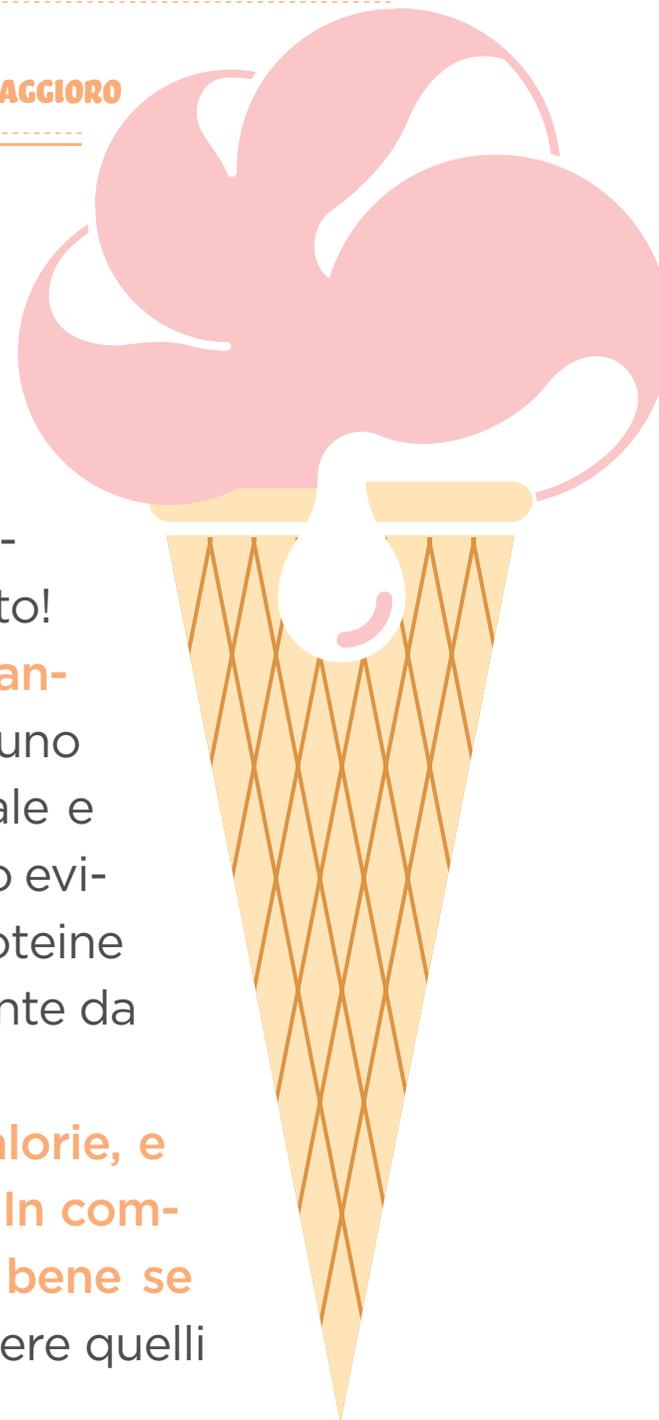
**JO PISTACCHIO
IL BOSS DEL GELATO**

Domande e suggerimenti
da chiedere direttamente
a Jo Pistacchio
www.facebook.com/siquri

Il gelato, un alimento completo

SCRITTO DAL
DOTT. ALFREDO SAGGIORO

Costituisce una pausa rinfrescante e salva umore, ha ottime proprietà nutritive che lo rendono un alimento adatto a essere consumato con una certa regolarità: se inserito correttamente in un contesto di alimentazione salutare, non ha alcun senso rinunciare al gelato! Attenzione però: parliamo di **gelato artigianale, o meglio ancora fatto in casa**, con ingredienti sani, freschi, e scelti uno a uno... prima regola quindi: rifuggire dal gelato industriale e confezionato. Anche le creme, ricche e golose, andrebbero evitate perché pur essendo molto nutrienti (forniscono le proteine complete, i grassi e gli zuccheri) provengono principalmente da latte di origine animale. I gelati a base di frutta fresca invece forniscono **meno calorie, e i nutrienti, proteine e grassi, sono estremamente ridotti. In compenso aumenta il contenuto degli zuccheri, che vanno bene se scelti con oculatezza**: qui, tra poco, vedremo come scegliere quelli



IL GELATO, UN ALIMENTO COMPLETO

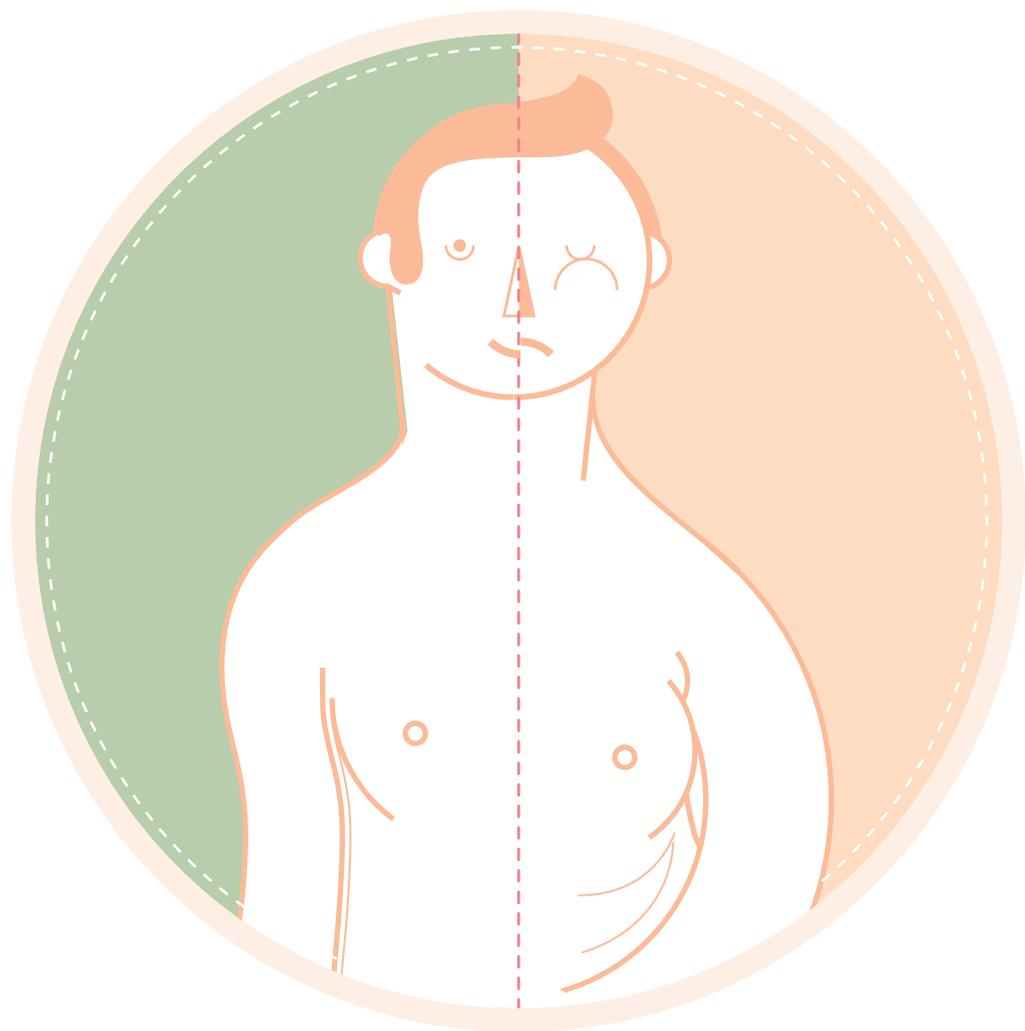
adatti al benessere del nostro organismo. Oltre a proteine, zuccheri e grassi, il gelato può contenere **oligoelementi, vitamine e sali minerali preziosi**, a seconda della scelta degli ingredienti e della nostra attenzione nella preparazione: calcio, fosforo, ferro, potassio, ma anche molti tipi di vitamine come la A, che protegge la pelle dal sole e promuove il buon funzionamento della vista.

Ecco che anche le persone intolleranti al latte, i celiaci, i diabetici, e tutti coloro che sono costretti a seguire un regime dietetico particolare (ma anche chi lo fa per scelta, come i vegani) non dovranno più rinunciare al gelato: vedremo come si può preparare un gelato fatto in casa con l'utilizzo di soli **latti di origine vegetale, e zuccheri a basso indice glicemico**, che richiedono cioè dosi minime d'insulina per il loro metabolismo.



FRUTTA BIOLOGICA E DI STAGIONE

Rischi degli zuccheri raffinati



PREDISPOSIZIONE A OBESITÀ E DIABETE

Lo zucchero è uno dei peggiori nemici dell'uomo, parliamo dello zucchero bianco, della zuccheriera, ma non solo: tutte le farine di cereali raffinati e l'alcol hanno le stesse proprietà: vengono metabolizzati rapidamente in glucosio, il glucosio assorbito richiede insulina e questo, nel tempo, determina una **resistenza insulinica**.

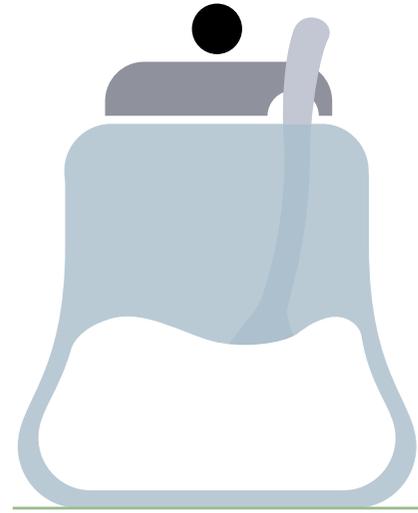
Le conseguenze nell'organismo sono **aumento di peso, forte calo di energia, depressione**: si tratta di una condizione sempre più diffusa nei nostri tempi, anche se ancora non si può parlare di malattia vera e propria.

Questa condizione nel mondo anglosassone si chiama **diabesity**, intraducibile in italiano se non come predisposizione all'obesità e al diabete, ed è rappresentata da uno spettro continuo di un processo biologico anormale

che va dall'insulino-resistenza lieve al diabete pienamente espresso.

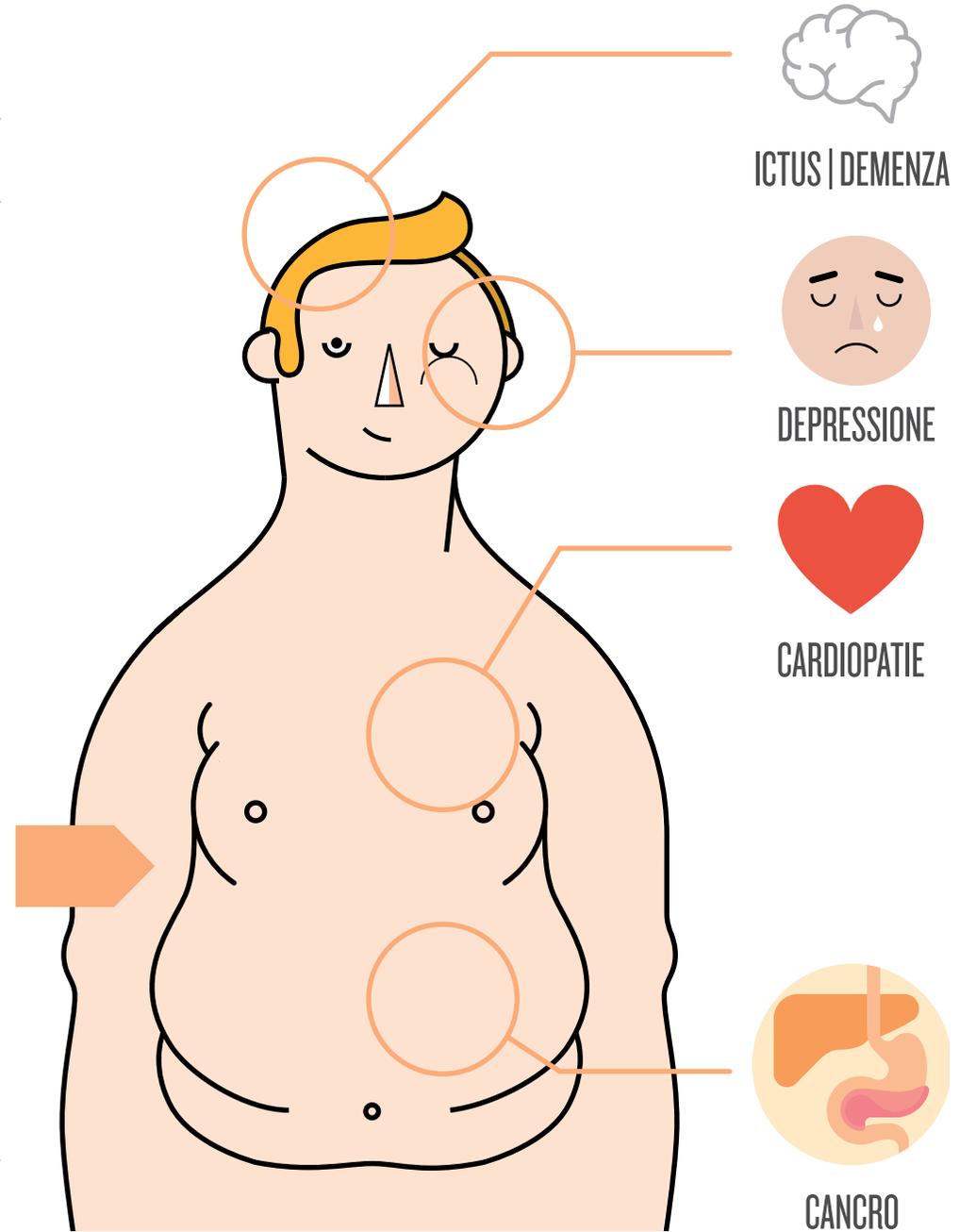
Il diabete conclamato infatti (aumento della glicemia, della pressione sanguigna, del colesterolo) non è che la sintomatologia terminale di un processo iniziato molto prima, che risulta da **disfunzioni legate all'alimentazione, allo stile di vita, e alle tossine ambientali** che interagiscono con le nostre "uniche" suscettibilità genetiche.

Le ragioni per cui i fattori alimentari e dietetici e lo stile di vita alterati conducono a questa malattia è dovuto al fatto che essi determinano una condizione conosciuta come insulino-resistenza. Contrariamente a quello che comunemente gran parte della gente pensa, il diabete di tipo 2 è una malattia con troppa insulina, non con poca insulina. E l'insulina è il vero problema portante della diabetesity.



ZUCCHERI RAFFINATI E NON RAFFINATI

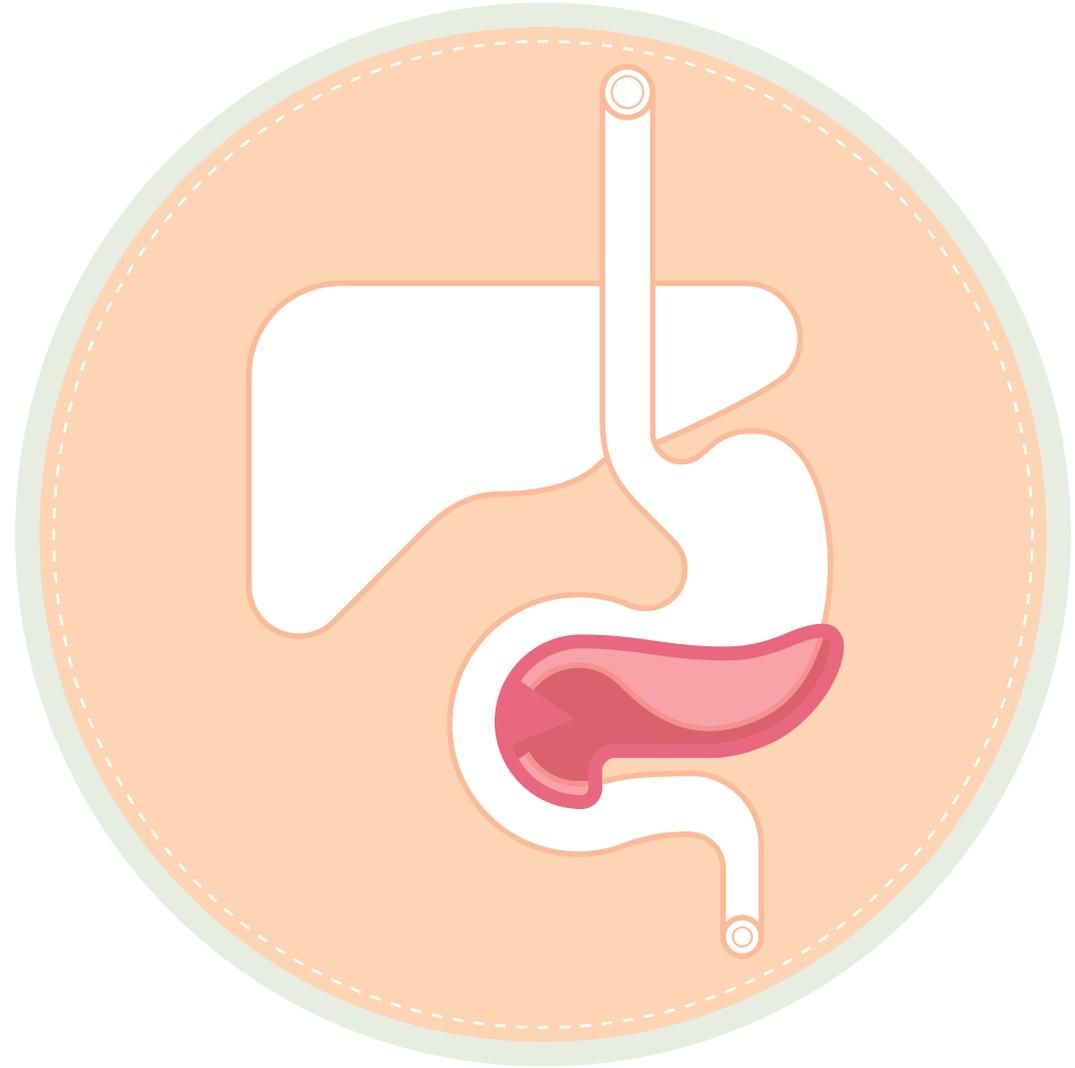
RISCHI DEGLI ZUCCHERI RAFFINATI



RISCHI DEGLI ZUCCHERI RAFFINATI

Quando ci si alimenta di “calorie vuote” e abbondanza di zuccheri a rapido assorbimento, calorie liquide e carboidrati (come pane, pasta, patate ecc.), le cellule, lentamente, diventano resistenti agli effetti dell’insulina, per cui ne richiedono sempre più per svolgere lo stesso lavoro e mantenere costante la glicemia.

In questo modo si sviluppa l’insulino-resistenza. Il primo segno dell’esistenza di un problema sono livelli ematici elevati d’insulina. Più elevati sono questi valori, peggiore è la vostra insulino-resistenza e il vostro corpo comincia a invecchiare e a deteriorarsi. Infatti, la resistenza insulinica è il più importante fenomeno, preso singolarmente, che porta a un rapido e prematuro invecchiamento dell’organismo e a tutte le malattie che ne conseguono, comprese le cardiopatie, l’ictus, la demenza e il cancro.



L'INSULINA È PRODOTTA DAL PANCREAS

RISCHI DEGLI ZUCCHERI RAFFINATI

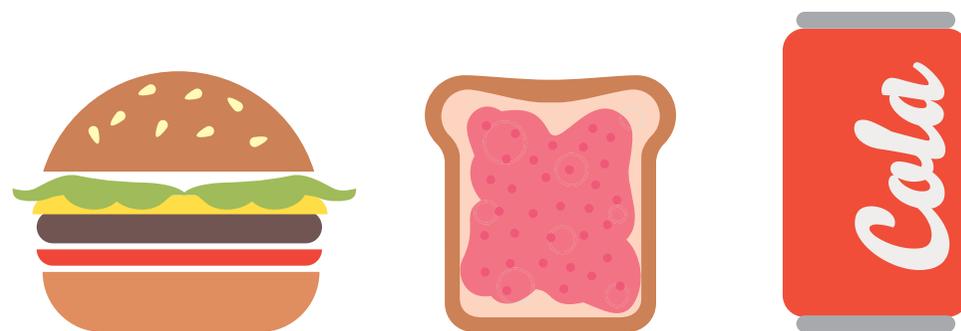
Man mano che i livelli d'insulina aumentano, accade un aumento dell'appetito che va fuori controllo, aumentando il peso, principalmente attorno all'addome, aumentando l'infiammazione e lo stress ossidativo, e avvengono molteplici effetti conseguenti compresa ipertensione, ipercolesterolemia, riduzione delle HDL, ipertrigliceridemia, aumento di peso verso la mezz'età, ispessimento del sangue che diventa più viscoso, e con aumento del rischio di cancro, Alzheimer e depressione.

Tutti questi elementi rappresentano il risultato dell'insulino-resistenza e di troppa insulina. L'aumento dello zucchero nel sangue non è l'origine del problema!

La buona notizia è che, dato che l'insulino-resistenza e la diabesity sono le conseguenze dirette di un'alimentazione sbagliata e di uno stile di vita da correggere, questa con-

dizione è reversibile al 100% nella stragrande maggioranza dei casi!

Per la maggior parte delle persone gli interventi necessari sono veramente semplici e straordinariamente efficaci: si tratta di eliminare gli elementi che determinano un disequilibrio delle proprie funzioni biologiche e introdurre ciò che serve ad aiutare il corpo a ritrovare il proprio equilibrio.



Moderare gli zuccheri, eliminando quelli non strettamente necessari e tutti quelli sottoposti a processi di raffinazione, è un ottimo, e tutto sommato semplice, punto di partenza.

Ad ogni mammifero il proprio latte

Bere latte è così salutare come dicono? È vero che senza il latte e i suoi derivati (formaggi, ma anche gelati), per il loro contenuto di calcio, non è possibile prevenire l'osteoporosi?

In natura, il latte materno è l'alimento primario per la crescita dei cuccioli di mammiferi, e risulta altamente specifico per ogni specie.

Contiene: acqua, zuccheri (lattosio), proteine, grassi, vitamine e anticorpi specifici della specie di appartenenza.

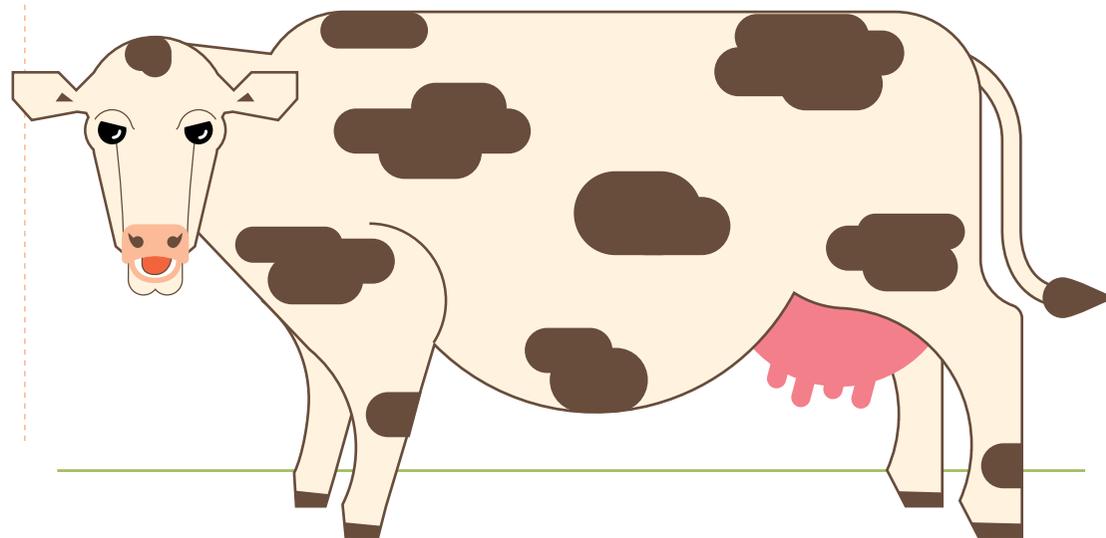
Inoltre, la composizione del latte differisce notevolmente da specie a specie, ovvero ogni animale ha un proprio latte che si differenzia per enzimi e sostanze nutrienti.

Dopo lo svezzamento, nessun mammifero continua a bere latte, neppure quello della

propria specie, poiché le esigenze nutrizionali dell'adulto sono completamente differenti da quelle del neonato.

Perciò, anche se il latte materno è il miglior alimento per un neonato, **non vale affatto lo stesso per un adulto**, che peraltro assume quello di un'altra specie.

Non è un caso se nessun mammifero in natura consuma il latte di un'altra specie!



AD OGNI MAMMIFERO IL PROPRIO LATTE



A OGNI MAMMIFERO IL PROPRIO LATTE

Oggi, tale situazione è addirittura consigliata, nonostante il latte vaccino, previsto per la crescita del vitello, sia molto diverso in termini nutrizionali rispetto al latte materno, dato che contiene una diversa concentrazione di proteine, una diversa qualità proteica, e presenta un rapporto grassi saturi/insaturi svantaggioso per l'uomo.

Dunque: a ogni mammifero il proprio latte, e a questa regola dovrebbe adeguarsi anche l'uomo.

Si sostiene, inoltre, che il latte e i suoi derivati “facciano bene alle ossa”: ma ne siamo proprio sicuri?

Il latte, effettivamente, ha un buon quantitativo di **calcio**, ma **non viene mai detto che, essendo un alimento acidificante, necessita di altro calcio per il suo smaltimento. Quindi, se con una mano dona, con l'altra prende.**

AD OGNI MAMMIFERO IL PROPRIO LATTE



LATTE ANIMALE E LATTE VEGETALE

Questo minerale è perso continuamente attraverso le urine, le feci e il sudore, e queste perdite sono reintegrate attingendo dai depositi di calcio nell'osso.

E' importante che il calcio assunto con la dieta sia maggiore di quello perso, altrimenti il bilancio risulta negativo, e si va incontro all'osteoporosi.

Sembra strano, ma si è notato che nelle popolazioni che consumano molto latte, l'incidenza di osteoporosi è maggiore, mentre è rara nei paesi dove non si beve latte.

Senza cadere nei soliti luoghi comuni, oltre al latte, il calcio può essere assunto mediante frutta e verdura.

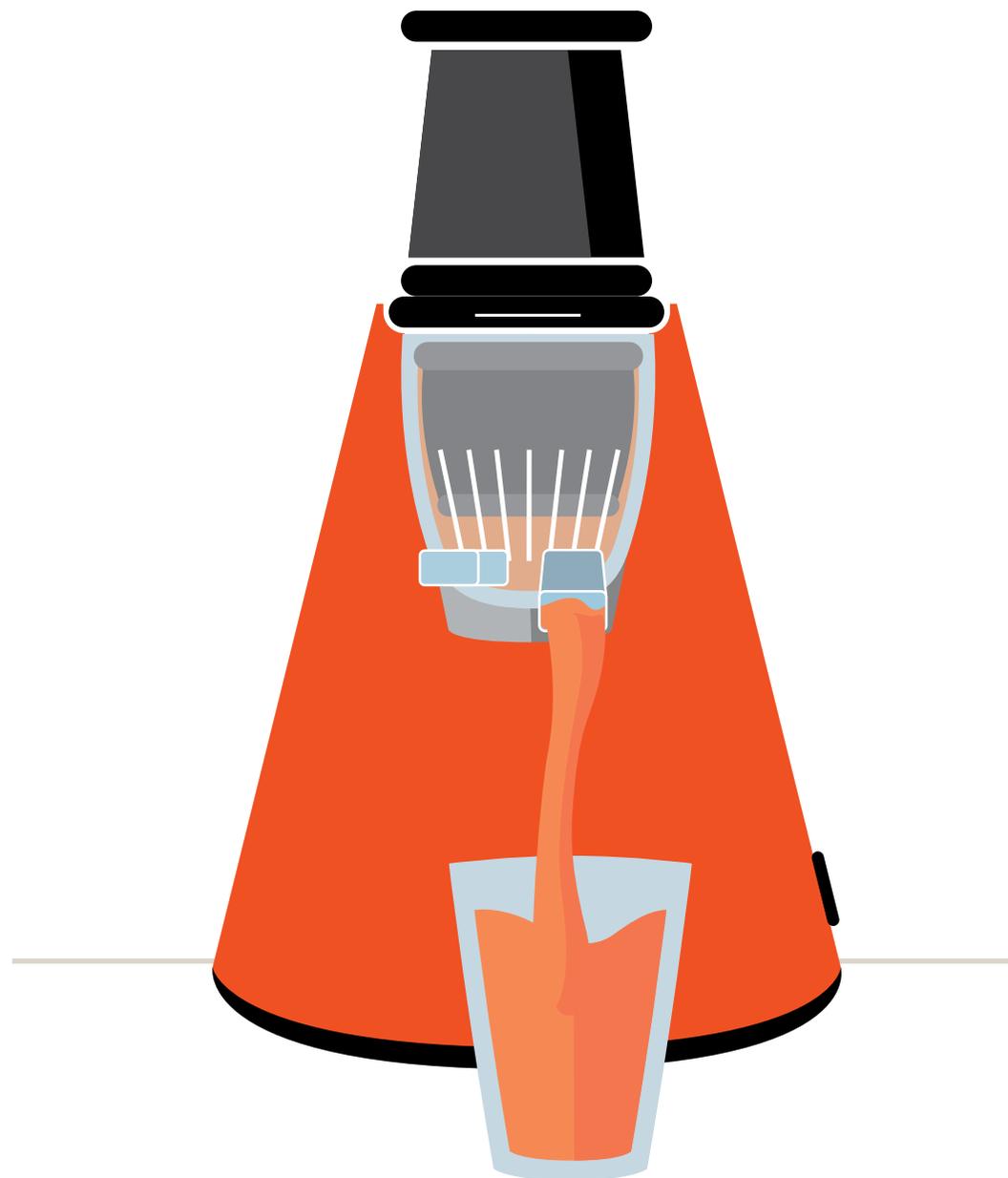
Ad esempio: al mattino, una colazione a base di arance, fichi, mirtilli e albicocche risulta fornire quasi lo stesso quantitativo di calcio di un bicchiere di latte!

AD OGNI MAMMIFERO IL PROPRIO LATTE

Con la differenza che sarebbe tutto calcio trattenuto dalle ossa perché la frutta è un alimento non acido!

Un contributo essenziale per l'assorbimento di vitamine, minerali, e acidi grassi fondamentali per il benessere del nostro organismo ci è dato inoltre dalla frutta secca (noci, mandorle, pistacchi, pinoli, nocciole), dalla quale è possibile estrarre un buon latte da utilizzare come base per i nostri gelati, al posto del latte vaccino.

Non ci resta che andare a vedere nel concreto come sia possibile preparare dei gelati e sorbetti a partire dalla frutta fresca, e dalla frutta secca, senza nulla perdere in fatti di gusto e sapore, ma guadagnando moltissimo sul piano nutrizionale e della salute del nostro corpo. Al lavoro!



RICETTE DI JO PISTACCHIO

Miscela di Mandorle

INGREDIENTI:

Latte di mandorle	gr. 665
Zucchero di canna*	gr. 235
Mandorle pelate	gr. 200
Sciroppo di agave	gr. 45
Farina di semi di carrube	gr. 4

ATTREZZATURA:

Essenzia | Bilancia

Contenitore alto per alimenti
Frullatore a bicchiere o a immersione
Gelateria
Frigorifero (e congelatore).

VALORI NUTRIZIONALI:

Kcal	1961
Zuccheri	gr. 286
Lipidi	gr. 80
Potassio	mg. 1
Ferro	mg. 8

👉 In un recipiente per alimenti versa 800 grammi d'acqua e aggiungi le mandorle pelate, copri e riponi in frigorifero per 24/48 ore

👉 Trascorso il tempo, estrai il succo con **Essenzia** procedendo in questo modo: introduci le mandorle col cucchiaino e aggiungi un po' d'acqua, itera il procedimento anche con gli scarti per un paio di volte, fin quando il residuo non sarà del tutto asciutto

👉 In un pentolino mescola lo zucchero di canna, la farina di semi di carrube e versa il latte di riso e lo sciroppo di agave e riscalda bene

👉 Nel bicchiere del frullatore o con uno ad immersione, versa il latte di mandorle residuo e la miscela calda quindi frulla bene

👉 Versa la miscela nel contenitore per alimenti e poni in frigorifero per

almeno 5 ore (se non hai tempo salta questo passaggio)

👉 Accendi la gelatiera e versa la miscela per la mantecazione che, a seconda del modello, potrà durare 30-40 minuti. Infine servi in coppa



*Lo zucchero di canna ha solo un passaggio in meno rispetto allo zucchero bianco nel processo di raffinazione.

RICETTE DI JO PISTACCHIO

Miscela di Pistacchi

INGREDIENTI:

Latte di riso	gr. 750
Zucchero di canna*	gr. 105
Pistacchi tostati	gr. 110
Sciroppo di agave	gr. 30
Farina di semi di carrube	gr. 4
Sale	gr. 1

ATTREZZATURA:

Essenzia | Bilancia

Contenitore alto per alimenti
Frullatore a bicchiere o a immersione
Gelateria
Frigorifero (e congelatore).

VALORI NUTRIZIONALI:

Kcal	1725
Zuccheri	gr. 180
Lipidi	gr. 69
Proteine	g. 24
Potassio	mg. 1
Ferro	mg. 8

👉 In un pentolino mescola lo zucchero di canna, la farina di semi di carrube e versa il latte di riso e lo sciroppo di agave e riscalda bene

👉 Riduci in pasta i pistacchi tostati con **Essenzia**

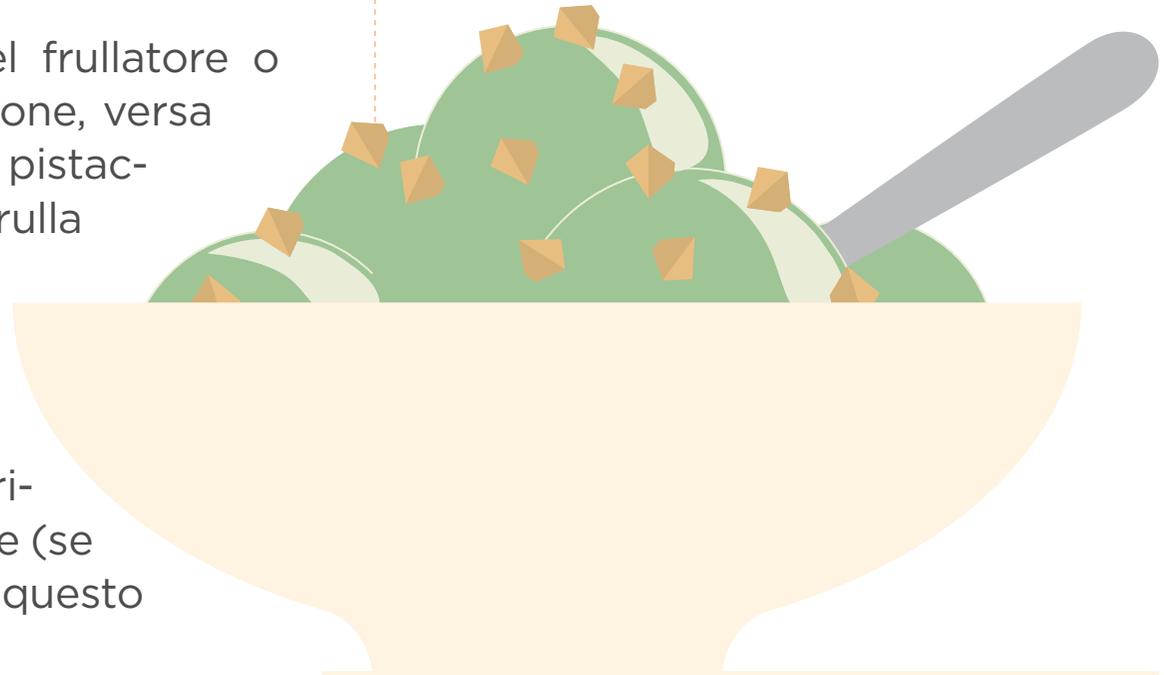
👉 Nel bicchiere del frullatore o con uno ad immersione, versa la miscela calda ed i pistacchi in pasta quindi, frulla molto bene

👉 Versa la miscela in un contenitore e poni in frigorifero per almeno 5 ore (se non hai tempo salta questo passaggio)

👉 Accendi la gelateria e versa la miscela per la mantecazione che, a seconda del modello, potrà durare 30-40 minuti; poco prima di servire

aggiungi un grammo di sale e lascia mantecare ancora

👉 Servi in coppa, con qualche pistacchio tagliato a pezzetti



*Lo zucchero di canna ha solo un passaggio in meno rispetto allo zucchero bianco nel processo di raffinazione.

RICETTE JO PISTACCHIO

Miscela di Pinoli

INGREDIENTI:

Latte di riso	gr. 756
Zucchero di canna*	gr. 100
Pinoli	gr. 110
Sciroppo di agave	gr. 30
Farina di semi di carrube	gr. 4

ATTREZZATURA:

Essenzia

Bilancia
Contenitore alto per alimenti
Frullatore a bicchiere o a immersione
Gelatiera Frigorifero (e congelatore).

VALORI NUTRIZIONALI:

Kcal	1743
Zuccheri	gr. 176
Lipidi	gr. 63
Proteine	g. 35
Ferro	mg. 6

👉 In un pentolino mescola lo zucchero di canna, la farina di semi di carrube e versa il latte di riso e lo sciroppo di agave e riscalda bene

👉 Riduci in pasta i pinoli tostati o al naturale con **Essenzia**

👉 Nel bicchiere del frullatore o con uno ad immersione, versa la miscela calda ed i pinoli in pasta quindi, frulla molto bene

👉 Versa la miscela in un contenitore e poni in frigorifero per almeno 5 ore (se non hai tempo salta questo passaggio)

👉 Accendi la gelatiera e versa la miscela per la mantecazione che, a seconda del modello, potrà durare 30-40 minuti

👉 Servi in coppa, con qualche pinolo tagliato a pezzetti



*Lo zucchero di canna ha solo un passaggio in meno rispetto allo zucchero bianco nel processo di raffinazione.

RICETTE DI JO PISTACCHIO

Sorbetto di Albicocche

INGREDIENTI:

Succo estratto di Albicocche	gr. 500
Zucchero di canna	gr. 205
Acqua naturale	gr. 171
Sciroppo di agave	gr. 45
Inulina	gr. 45
Succo di limone	gr. 30
Farina di semi di carrube	gr. 4

ATTREZZATURA:

Essenzia | Bilancia

Contenitore alto per alimenti
Frullatore a bicchiere o a immersione
Gelatiera
Frigorifero (e congelatore).

VALORI NUTRIZIONALI:

Kcal	1100
Zuccheri	gr. 285
Proteine	g. 5
Potassio	mg. 1
Ferro	mg. 3

👉 In un pentolino aggiungi la farina di semi di carrube, l'inulina e lo zucchero di canna, versa l'acqua e lo sciroppo di agave quindi, riscalda bene

👉 In un contenitore per alimenti versa lo sciroppo di zuccheri per raffreddarlo

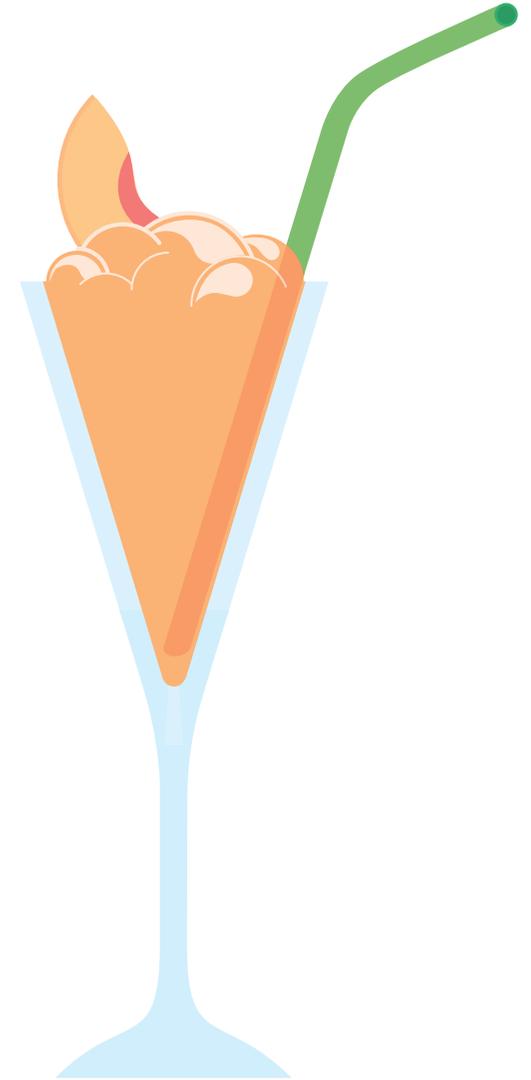
👉 Lava bene le albicocche e private del nocciolo, accendi **Essenzia** ed estraine il succo e al termine, aggiungi quello di un limone

👉 Nel bicchiere del frullatore o con uno ad immersione, versa lo sciroppo di zuccheri ed il succo di albicocche quindi, frulla bene

👉 Versa la miscela nel contenitore per alimenti precedente e poni in frigorifero per almeno 5 ore (se non hai tempo salta questo passaggio)

👉 Accendi la gelatiera e versa la mi-

sela per la mantecazione che, a seconda del modello, potrà durare 30-40 minuti



* Lo zucchero di canna ha solo un passaggio in meno rispetto allo zucchero bianco nel processo di raffinazione.

RICETTE DI JO PISTACCHIO

Sorbetto di Pesche Bianche

INGREDIENTI:

Succo estratto di Pesche	gr. 550
Zucchero di canna*	gr. 190
Acqua naturale	gr. 151
Sciroppo di agave	gr. 45
Inulina	gr. 30
Succo di limone	gr. 30
Farina di semi di carrube	gr. 4

ATTREZZATURA:

Essenzia | Bilancia

Contenitore alto per alimenti
Frullatore a bicchiere o a immersione
Gelatiera
Frigorifero (e congelatore).

VALORI NUTRIZIONALI:

Kcal	1753
Zuccheri	gr. 176
Lipidi	g. 63
Proteine	mg. 35
Ferro	mg. 6

👉 In un pentolino aggiungi la farina di semi di carrube, l'inulina e lo zucchero di canna, versa l'acqua e lo sciroppo di agave quindi riscalda bene

👉 In un contenitore per alimenti versa lo sciroppo di zuccheri per raffreddarlo

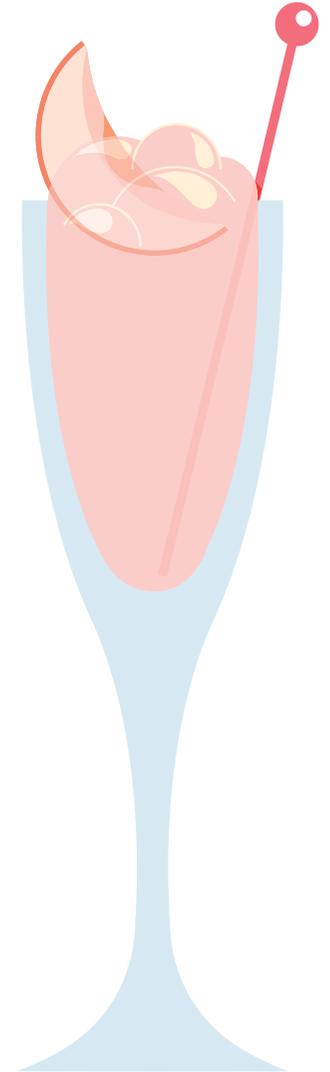
👉 Lava bene le pesche bianche e private del nocciolo, accendi **Essenzia** ed estraine il succo e, al termine, aggiungi quello di un limone

👉 Nel bicchiere del frullatore o con uno ad immersione, versa lo sciroppo di zuccheri ed il succo di pesche bianche quindi, frulla bene

👉 Versa la miscela nel contenitore per alimenti precedente e poni in frigorifero per almeno 5 ore (se non hai tempo salta questo passaggio)

👉 Accendi la gelatiera e versa la mi-

scela per la mantecazione che, a seconda del modello, potrà durare 30-40 minuti



*Lo zucchero di canna ha solo un passaggio in meno rispetto allo zucchero bianco nel processo di raffinazione.

Team [Materia Prima] Pocket Guide

Direttore responsabile | **Francesco Arleo** - direzione@siquri.com

Coordinatore | **Matteo Adamoli**

Redazione | **Maddalena Bordin**

Web Manager | **Simone Signor**

Graphic Designer | **Valentina Marchionni**

IT Developer | **Gerardo Fiorito**

AUTORI DI QUESTO NUMERO

Dr. Alfredo Saggioro

(Primario di Gastroenterologia
ed esperto di medicina funzionale)

Jo Pistacchio

(Il boss del gelato)

