

alimentazione

# Stagionalità del cibo perché... «Siamo ciò che mangiamo»

A CURA DI **MARINA GRASSANI**, NATUROPATA\*

La ripresa del lavoro, di scuole e asili, e l'autunno che ritorna, segnano l'inizio di una nuova stagione che ci porterà gradualmente verso il freddo inverno e, anche quando di giorno il sole ci regala ancora belle giornate, la mattina e la sera la temperatura fresca si fa già sentire. E' tempo di cambio del guardaroba ma non solo! Se vogliamo mantenerci in forma dobbiamo pensare anche al cibo con cui sosteniamo il nostro corpo. La stagionalità del cibo è in genere un argomento su cui ci soffermiamo troppo

poco un po' perché abbiamo sempre molte cose da fare e poco tempo per pensare a noi, e un po' perché oggi pochi si occupano di orti e coltivazione, di tempi di semina e raccolto. Così i cibi di stagione diventano un qualcosa da studiare, da cercare sui libri; pochi sanno per esempio in che periodo maturano i pomodori, le insalate e le cicorie, perennemente presenti nelle nostre tavole! Negozi e supermercati pullulano di merce e, ad ogni stagione, si trova di tutto e di più. I più anziani invece ben ricordano i tempi

in cui nei periodi più freddi come gennaio e febbraio non c'era frutta, se non mele preziosamente conservate, patate, zucche, verze e legumi secchi. Oggi per scegliere il cibo quotidiano badiamo più lo più ai nostri gusti e al tempo che vogliamo o possiamo dedicare alla cucina e, trascinati dalla corrente del vivere quotidiano, ci soffermiamo a riflettere sulla qualità del cibo solo in certi particolari momenti della vita: penso alle mamme nel periodo della gravidanza o nel breve tempo dello svezzamento dei piccoli, oppure a persone alle quali il medico riscontra problemi di salute o ancora a chi si trova a fare i conti con il tanto odiato sovrappeso che, siamo sinceri, ci disturba di più in primavera

ed estate quando la prova bikini incombe inclemente, mentre già in autunno, quando gli abiti ci sono fedeli complici, possiamo trascurare. Proviamo insieme a guardarci sotto un altro forse nuovo, punto di vista che non si occupa solo del nostro aspetto esteriore cercando di capire che anche noi siamo, in qualche modo, esseri viventi inseriti nel contesto in cui viviamo e, come tali, siamo attraversati dalle stagioni. I più scettici provino a riflettere su quanto spesso le variazioni di clima si fanno sentire nelle nostre

## Nuova apertura



ABBIGLIAMENTO  
**ONDE**  
GRANDI TAGLIE

ABBIGLIAMENTO  
UOMO - DONNA E INTIMO  
VESTIAMO TUTTI  
TAGLIE DALLA 50 ALLA 84  
SCONTI TUTTO L'ANNO



**NOVARA, Via Oxilia 5/a - Tel. 0321 473277**

ossa, nel nostro corpo e ancora a come il nostro sonno e la nostra energia siano spesso disturbati nei cambi di stagione; pensiamo ancora a come può irritarci il vento o a come il tempo umido risvegli nell'organismo acciacchi vari. Il sole ci riscalda e illumina i nostri giorni ma è altresì importante per la produzione di vitamina D prodotta dal nostro organismo per effetto della luce solare sulla pelle; ormoni come la melatonina e la serotonina, che regolano i cicli circadiani alternando momenti di attività (di giorno con la produzione di serotonina) e di riposo (la notte con la melatonina), sono legati al sole. Bene, in quest'ottica di essere umano parte integrante della natura, diventa prezioso vivere in armonia con l'ambiente che ci ospita e il cibo occupa un ruolo determinante per ciascuno.

"Siamo ciò che mangiamo" e lo conferma il fatto che le cellule del nostro organismo nascono e muoiono quotidianamente e continuamente, sostituendosi quasi completamente nell'arco di pochi anni. Il materiale di costruzione del corpo umano è il cibo e il più importante per l'uomo è quello di origine vegetale, infatti in una sana

alimentazione i carboidrati sono la fonte principale cui si affiancano piccole dosi di proteine e di grassi. I vegetali crescono nella terra e hanno una loro stagionalità: nutrirsi secondo ciò che la stagione offre nel luogo dove viviamo aiuta a creare una buona armonia vitale.

Autunno e inverno: tempo di broccoli, cavolfiori, verze, zucche, quindi tempo di squisite zuppe vegetali che, ben associate ai legumi, proteine di origine vegetale, costituiscono il piatto ideale e completo. E per un'energia più sana che non appesantisca i nostri "dopo pasto" queste verdure possono essere associate ad un buon cereale come la pasta, il riso, il farro l'orzo ecc. evitandoci di consumare sughi pesanti con carne, pancetta, panna, burro ecc. Tutto ciò premesso andiamo verso questo nuovo periodo meteorologico con

un nuovo ritmo e per questo occorre anche seguire una corretta alimentazione; una buona giornata alimentare comincia con una sana e buona colazione, prosegue con un consistente pranzo e termina con una cena leggera; sani spuntini sono a base di succhi, spremuta, frutta secca, yogurt. Caffè e vino con parsimonia.



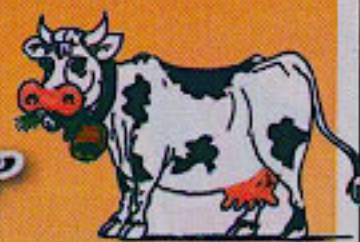
In tutto ciò non dimentichiamo di bere molta acqua e di fare un buon esercizio fisico e per tale si intende anche solo il camminare a passo spedito tutti i giorni, regolarmente. Andiamo incontro alla nuova stagione con un buon programma che ci regali gioia ed energia vitale e, per dare un tocco di praticità, concludo con qualche ricetta "di stagione" e l'augurio a voi tutti di buona vita!

\*Naturopata, appassionata di alimentazione naturale, da una decina di anni collabora con l'associazione CiboèSalute, della quale è socia fondatrice e relatrice ai convegni proposti in tutta Italia per la diffusione del metodo Kousmine ([www.kousmine.eu](http://www.kousmine.eu)). Organizza corsi di cucina naturale, giornate divulgative sul metodo Kousmine, incontri di alimentazione per alunni e genitori, conferenze su alimentazione e salute. È autrice del libro "Le ricette del metodo Kousmine", edito da Tecniche Nuove, pag. 120, Euro 7,90. Il libro contiene un'introduzione al metodo Kousmine, alla nutrizione, alla cottura e alla conservazione dei cibi; e oltre 100 ricette, di cereali, legumi e verdure, tutte con ingredienti e procedimenti secondo una sana alimentazione ma rispettosi dei sapori della cucina tradizionale. Contatto: [marina.gra@libero.it](mailto:marina.gra@libero.it) Per ulteriori informazioni consulta il sito: [www.vivobio.net](http://www.vivobio.net)

**Domenica 14 Ottobre**

# Autunno in Fattoria

**In Via Gallarate, 89 - Oleggio "Strada della Malpensa"**



**Ore 14.30:** Vi aspettiamo per trascorrere un pomeriggio in compagnia di buona musica con il duo "Lorenzo & Dario". Nella fattoria troverete gli animali da cortile e i loro allevatori con i quali potrete fare simpatiche chiacchierate per scoprire tutti i loro segreti.

**Ore 15.30: C'ERA UNA VOLTA... IL BARATTO,** zona allestita dove i più giovani potranno scambiarsi giochi, libri e oggetti... animazione per i più piccoli con truccabimbi e sculture di palloncini.

**Ore 16.00: PIZZA GRATIS PER TUTTI**

**Ore 17.00:** Prova di mungitura aperta a coloro che vorranno cimentarsi in questo mestiere antico. Degustazione gratuita di latte fresco dell'Az. Agricola Dairy Farm di Pedretti e Bordinon.

In caso di pioggia la manifestazione si terrà al coperto

*Non mancate!*