

NUOVA EDIZIONE

CON 160 RICETTE!

GIUSI DE FRANCESCO

# GUARIRE CON IL CIBO

CUCINA TERAPEUTICA  
RIMEDI NATURALI E TESTIMONIANZE



  
MACRO  
EDIZIONI

## PREFAZIONE

---

**D**opo l'uscita dei primi due libri (*Cucina macrobiotica di tutti i giorni* e *Il cibo che cura*, MacroEdizioni), a distanza di più di dieci anni dalla prima edizione di *Guarire con il cibo* ho reputato necessario rinnovare quest'ultimo, allo scopo di renderlo più scorrevole e di facile comprensione.

Questo libro intende guidare il lettore verso una maggiore comprensione del potere curativo e armonizzante del cibo. Attraverso l'esperienza personale ho potuto comprendere a fondo la relazione esistente tra cibo, corpo, mente e spirito, e capire come l'alimentazione sia alla base del vivere sereno e in armonia. Nella prima parte del libro vengono spiegate alcune semplici nozioni di stampo orientale che contraddistinguono il mio approccio alla cucina: energie, proprietà dei diversi alimenti e stili di cottura. A seguire troveremo una parte interamente dedicata alle ricette di cucina terapeutica e ai rimedi naturali.

Completano il libro testimonianze dirette di persone che, raccontando la propria esperienza di vita, desiderano lasciare un messaggio per chi deciderà di intraprendere questo nuovo cammino alimentare e di vita. L'esperienza condotta durante tutti questi anni, attraverso

lo stretto contatto con la sofferenza di tutti gli amici e le amiche che sono stati qui in questa casa, mi ha indubbiamente aiutata a maturare e mi ha spinto verso una ricerca interiore che, prima di cominciare questa nuova avventura qui a Spessa Po, avevo soltanto sfiorato. È stupefacente constatare come, attraverso il dolore, sia possibile vivere momenti indimenticabili e capire la straordinaria bellezza della vita. Con molte di queste persone è nata un'amicizia che si è andata via via consolidando nel tempo ben oltre il periodo che esse hanno trascorso in questa casa.

Ricordo che quando lasciai Milano e mi trasferii qui, avevo già cominciato ad avvertire dentro di me, in maniera sempre più forte, il desiderio di aiutare quanti ne avessero avuto bisogno in modo più diretto e personale, più intimo e umano cosa, questa, che non sempre mi ero sentita di affrontare durante i primi anni, quando il mio rapporto con la gente si limitava a un livello meno profondo, più formale e superficiale.

Questa nuova esigenza comportava la necessità di ospitare qui al centro le varie persone che, guarda caso, cominciarono ad affluire sempre più numerose.



Confesso di aver avuto, nel corso di questi anni, anche dei momenti di stanchezza, perfino di panico, ma la voglia di proseguire l'esperienza mi ha permesso di superare ogni paura e difficoltà.

Le giornate comprendevano delle lezioni pratiche di cucina, ma pure spazi dedicati alla teoria con conferenze che proseguivano talvolta anche durante la serata.

Grazie anche all'aiuto di mio marito, ho cominciato a lavorare a livello energetico, intervenendo sui punti in cui riscontravo blocchi particolari, agendo sui chakra allo scopo di rilassare il più possibile le persone e aiutarle a riacquistare armonia, benessere e serenità interiore, tutte cose, queste, che, unitamente a un tipo di alimentazione più equilibrata, concorrevano a far sentire i miei ospiti maggiormente a loro agio.

Diciamo che il compito di questi anni si è proprio articolato in questa maniera, affiancando cioè le persone per cercare di renderle più consapevoli e di far crescere in loro quelle capacità di auto-guarigione che scaturiscono solo se gli individui si fanno carico in prima persona delle proprie responsabilità, ben oltre, cioè, quello che può essere stato l'aiuto fornito da parte mia.

La sola cosa che credo di aver fatto è stata accendere nelle persone quella scintilla che

permette di mettersi in cammino da soli. È giusto che ognuno impari a camminare con le proprie gambe, proprio per evitare il pericolo di creare nella persona bisognosa quello stato di dipendenza che, alla lunga, si rivela inutile e pericoloso, perché impedisce di uscire dal tunnel in cui ci si può venire a trovare.

I cambiamenti che ho visto manifestarsi in tante persone hanno senza dubbio aiutato anche me a crescere molto.

Anch'io ne sono uscita rafforzata, perché ho capito che quando si dona con il cuore, in cambio si riceve, giorno dopo giorno, sempre di più.

Ho addirittura l'impressione di aver ricevuto ancor più di quanto io abbia dato, come se, oltre che dalle persone, io avessi avuto molto anche dall'alto, quasi che il cielo mi avesse in qualche modo assistito lungo questo cammino. È una convinzione che ho maturato poco per volta, direi quasi giorno dopo giorno, proprio attraverso il contatto con quanti mi sono rimasti al fianco durante tutto questo periodo. Mi sono resa conto di quanto il cibo, intendendo il termine "cibo" nella sua accezione più larga, sia importante, perché aiuta a creare armonia fra corpo, mente e spirito, tanto da spingerci a nutrirci ogni giorno un po' meglio del giorno prima. Sono ancora dell'idea che, così come sottolineai nell'edizione precedente, il cibo sia dav-



vero il primo gradino di una scala infinita che, in altre parole, risulti la condizione necessaria per accedere a progetti sempre più grandi.

Chi comincia ad alimentarsi in questo modo crede, a volte (è capitato anche a me quando iniziai), che il cibo serva esclusivamente per sentirsi più in forma, per rimettersi fisicamente e basta. Ma il cibo non è tutto, o meglio, non è solo questo. È piuttosto qualche cosa che conduce, giorno dopo giorno, verso uno stato di benessere più profondo e totale.

Dopo oltre vent'anni di pratica mi sembra di aver capito come il cibo possa essere un'arma a doppio taglio. Può sembrare paradossale, ma il cibo, che pure aiuta a raggiungere un equilibrio incredibile, anche a livello psicologico, può, in alcuni casi, letteralmente distruggere la salute delle persone.

Nei profondi cambiamenti che ho verificato in tutti questi anni negli altri, ho riconosciuto il mio stesso cambiamento, ciò che fa mutare, crescere e rinnovare. Se il cambiamento interiore è guidato dall'amore, allora la guarigione investirà, oltre al corpo fisico, anche la sfera del pensiero e quella ben più profonda dell'anima e dello spirito. In quest'arco di tempo sono venuta a contatto con molte persone gravemente malate, a volte oramai condannate, e ho alternato a momenti umanamente irripetibili altri fortemente drammatici.

Non nego di aver passato degli attimi di autentico sconforto, in parte dovuti anche all'enorme dispendio di energie impiegate, ma mi è sempre bastato fermarmi un po' per ripartire il giorno dopo con immutato fervore e rinnovata positività. La vita continua...

L'atteggiamento positivo è veramente fondamentale, per chi si appresta a cambiare alimentazione, oltre che per risolvere malanni fisici, anche per intraprendere un nuovo cammino, perché una simile predisposizione è quella che consente di affrontare e gestire meglio e più facilmente le quasi inevitabili difficoltà iniziali, le scariche e i vari problemi che si possono via via presentare.

Si vivranno meglio gli alti e bassi, non ci si sentirà "vittime di un destino crudele", al contrario, si sfrutterà l'occasione che la malattia rappresenta per attraversare fiduciosamente tutte quelle fasi al termine delle quali inizierà davvero a manifestarsi uno stato di benessere più solido e duraturo.

Oltre all'alimentazione in senso stretto, è utile, qualora ve ne fosse bisogno, ricorrere all'uso di preparazioni particolari, fare degli impacchi, imparare alcuni esercizi per favorire una migliore circolazione dell'energia, lavorare sui meridiani, seguire alcune tecniche di rilassamento, praticare la meditazione ecc., in modo da ridestare la consapevolezza interiore



e percepire la stretta unità fra corpo, mente e spirito.

Ho notato che le persone che lasciano questa casa con un atteggiamento di fiducia e di ottimismo incontrano minori difficoltà nell'adattarsi al cambiamento dei gusti e delle proprie abitudini anche alimentari.

Ecco che allora anche il manifestarsi di scariche quali mal di testa, diarrea, pesantezza di alito, debolezza ecc., anziché creare paura o insofferenza, viene visto e vissuto come parte integrante di un normale processo di rinnovamento fisiologico e tutto verrà affrontato con maggiore tranquillità e serenità. Se la persona vive questa fase positivamente, il suo stesso sistema immunitario ne uscirà rafforzato.

Quando vedo, invece, che l'esperienza viene vissuta a denti stretti, lottando contro tutto e tutti, penso veramente che, per quella persona, non sia forse ancora arrivato il momento giusto.

Se mancano motivazioni profonde, vuoi per scarsa volontà, vuoi per le difficoltà che sovente si incontrano anche in seno alla famiglia, allora, il più delle volte, la persona lascia perdere tutto e non coglie, così facendo, l'occasione per cambiare.

Sentire attorno a sé il calore e il sostegno dei familiari aiuta enormemente la persona bisognosa a trovare dentro di sé gli stimoli necessari a superare i momenti difficili e continuare. Posso dirlo per

esperienza personale. Anche se mi riconosco una certa forza d'animo, non so se sarei riuscita a risolvere i miei problemi senza l'aiuto di mio marito che proprio per starmi vicino ha deciso di cominciare a intraprendere assieme a me questo cammino comune.

A volte succede che una persona inizi a seguire una dieta anche rigida ma abbia già in mente di riprendere quanto prima a mangiare ciò che più gli piace. Non credo che questo sia un atteggiamento da seguire, semplicemente perché denota una totale mancanza di consapevolezza.

Questo non vuol dire che non si potrà più, vita natural durante, concedersi lo sfizio di un gelato o di un pezzetto di carne bianca.

La piccola e occasionale trasgressione fatta da chi ha già maturato con l'esperienza la consapevolezza necessaria non creerà guasti irreparabili, ma chi inizia, e in particolare chi lo fa per motivi di salute, farebbe bene a proseguire con cautela e a tenere, almeno per i primi tempi, una condotta più umile e rigorosa.

Il vero cambiamento scaturisce solo dal nostro profondo e presuppone un mutato atteggiamento verso noi stessi, verso chi ci sta vicino e, in senso più lato, verso l'intera società. Acquisire consapevolezza di un simile cambiamento su noi stessi ci porterà ad aiutare altre persone a intraprendere la nostra stessa esperienza.



Con il trascorrere del tempo si maturerà un diverso atteggiamento mentale che ci porterà a comprendere come il “mangiare o non mangiare una fetta di torta o una bistecca” non sia la cosa più importante in assoluto.

Sento il bisogno profondo di ringraziare tutte le persone che ho incontrato in questi anni, di ringraziare la vita che mi ha concesso di sperimentare una simile esperienza, senza la quale non avrei forse avuto lo stimolo necessario per la ricerca spirituale che mi sta accompagnando. Di una cosa sono consapevole: di quanto, cioè, il cammino che ho intrapreso sia solo

mio, dipenda soltanto da me, di quanto la vita sia splendida e vada vissuta fino in fondo, proprio perché sa offrire opportunità del genere. Il percorso di questi anni non è certo arrivato alla fine.

Anche se qualcosa ho dato, molte sono ancora le cose che mi restano da dare. Spero che altra gente possa ripetere questo mio stesso percorso e provare le mie stesse sensazioni verso la Vita, verso l'umanità intera.

Devo molto a tutti voi, grazie di cuore.



# INDICE

---

► RINGRAZIAMENTI.....	4
-----------------------	---

► PRESENTAZIONE .....	5
-----------------------	---

► PRAFAZIONE .....	7
--------------------	---

► IL POTERE DEL CIBO .....	12
----------------------------	----

L'influenza e gli effetti del cibo.....	12
Cibo, energia ed emozioni secondo la filosofia orientale.....	13

Gli organi.....	14
-----------------	----

Il fegato.....	15
----------------	----

La vescicola biliare.....	15
---------------------------	----

Il cuore .....	16
----------------	----

L'intestino tenue .....	16
-------------------------	----

Il mastro del cuore - Il triplice focolare .....	17
--	----

La milza - Il pancreas.....	17
-----------------------------	----

Lo stomaco .....	18
------------------	----

I polmoni.....	18
----------------	----

L'intestino crasso .....	19
--------------------------	----

I reni.....	19
-------------	----

La vescica urinaria.....	20
--------------------------	----

Il ciclo delle stagioni .....	21
-------------------------------	----

L'energia fuoco.....	21
----------------------	----

L'energia terra.....	21
----------------------	----

L'energia metallo .....	22
-------------------------	----

L'energia acqua.....	22
----------------------	----

L'energia albero-legno .....	22
------------------------------	----



## ► PRINCÌPI E TECNICHE DI CUCINA ..... 23

Principi basilari ..... 23

I cinque stadi di trasformazione dell'energia..... 25

Cotture ed effetto del cibo in relazione alle cinque energie ..... 26

Stile di cottura ..... 26

Diversi stili di preparazione e cottura dei cibi (dallo *yin* allo *yang*) ..... 27

La classificazione di alcuni alimenti in base alle cinque energie ..... 30

I cinque sapori..... 31

Effetti dei sapori sul corpo ..... 32

## ► CONSIGLI IN CUCINA ..... 33

IL TAGLIO DELLE VERDURE ..... 33

CONSIGLI DI CUCINA E UTENSILI..... 35

## ► CLASSIFICAZIONE E PROPRIETÀ DEGLI ALIMENTI ..... 36

I CEREALI ..... 36

VERDURE, ALGHE E INSALATINI..... 39

Verdure a foglia verde ..... 39

Tarassaco o dente di leone ..... 39

Classificazione delle verdure ..... 40

Le alghe ..... 42

Gli insalatini ..... 43

PROTEINE VEGETALI E ANIMALI ..... 44

La soia ..... 44

I legumi ..... 44

Il tofu ..... 45

Seitan, tempeh e natto ..... 46

Il pesce..... 46

La carne bianca ..... 47

Le uova ..... 47





Latticini e formaggi .....	47
----------------------------	----

## **VITAMINE E SALI MINERALI ..... 48**

L'importanza delle vitamine .....	48
Vitamina A .....	48
Vitamina B <sub>1</sub> .....	48
Vitamina B <sub>2</sub> .....	48
Vitamina B <sub>3</sub> .....	48
Vitamina B <sub>5</sub> .....	48
Vitamina B <sub>6</sub> .....	49
Vitamina B <sub>9</sub> .....	49
Vitamina B <sub>12</sub> .....	49
Vitamina C .....	49
Vitamina D .....	49
Vitamina E .....	49
Vitamina K .....	50
Sali minerali .....	50
Minerali traccia (oligoelementi) in quantità limitate .....	51

## **DOLCIFICANTI ..... 53**

Zucchero .....	53
Miele .....	54
Dolcificanti naturali e sintetici .....	54

## **GRASSI E CONDIMENTI ..... 54**

## **► RIMEDI NATURALI ..... 56**

### **BEVANDE ..... 57**

1. Tè bancha e kukicha.....	57
-----------------------------	----

### **UMEBOSHI..... 58**

2. Bevanda di <i>umeboshi</i> .....	58
3. Bevanda di <i>kuzu</i> e <i>umeboshi</i> .....	58
4. Decotto di loto.....	59
5. Tè di daikon fresco (I) .....	59
6. Tè di daikon fresco (II).....	60
7. Tè di daikon secco.....	60



8. Tè di daikon e carota .....	61
9. Tè di ravanello .....	61
10. Tè di orzo selvatico.....	62
11. Tè di soia nera .....	63
12. Bevanda di azuki .....	64
13. Bevanda di malto e <i>kuzu</i> .....	64
14. Succo di mela caldo.....	65
15. Bevanda dolce .....	65
16. Bevanda di <i>amasake</i> .....	66
17. Tè di radice di bardana.....	67
18. Decotto di radice di tarassaco .....	67
<b>RIMEDI ESTERNI .....</b>	<b>68</b>
19. Impacco caldo di sale.....	68
20. Impacco di zenzero.....	69
21. Impiastro di argilla.....	70
22. Impiastro di grano saraceno .....	70
23. Impiastro di loto .....	70
24. Impiastro di foglie verdi .....	71
25. Impiastro di foglie verdi e tofu .....	71
26. Impiastro di tofu .....	71
27. Impiastro di riso.....	72
28. Impiastro di senape .....	72
29. Semicupio con foglie secche di daikon.....	73
30. Bagno di acqua e zenzero.....	73
31. Bagno con crusca di riso .....	74
32. Tè bancha o <i>kukicha</i> salato.....	74
33. Acqua salata.....	74
34. Olio di sesamo.....	75
35. Olio di sesamo e zenzero.....	75
36. <i>Dentie</i> .....	75
<b>► CUCINA TERAPEUTICA.....</b>	<b>76</b>
<b>CAMBIAMENTO DI ALIMENTAZIONE .....</b>	<b>76</b>
<b>GUIDA ALL'ALIMENTAZIONE .....</b>	<b>76</b>



<b>MENU SUGGERITI.....</b>	<b>77</b>
Prima fase .....	78
Seconda fase.....	79
<b>DIETA DI MANTENIMENTO.....</b>	<b>80</b>
<b>COLAZIONI .....</b>	<b>81</b>
<b>► RICETTE .....</b>	<b>82</b>
<b>I PRIMI .....</b>	<b>85</b>
37. Riso integrale cotto a pressione .....	86
38. Riso integrale e orzo .....	87
39. Riso integrale con verdure e azuki .....	88
40. Riso e castagne .....	89
41. Riso, riso dolce e soia nera .....	90
42. Riso e zucca .....	91
43. Sushi di riso.....	92
44. Riso saltato con verdure .....	93
45. Cereale soffice .....	94
46. Crema di riso .....	94
47. Crema di riso dolce e zucca .....	95
48. Insalata di riso .....	96
49. Crêpes di riso fermentato .....	97
50. Miglio e zucca .....	98
51. Miglio al forno .....	99
52. Miglio e albicocche secche .....	99
53. Crema di miglio e semi di girasole .....	100
54. Avena e uvette .....	101
55. Farro e ceci .....	102
56. Involtini di bulgur.....	103
57. Insalata di cuscus .....	104
58. Polenta .....	105
59. Semolino dolce .....	106
60. <i>Udon</i> con verdure saltate .....	107
61. <i>Soba</i> in insalata .....	108
62. Pasta saltata con verdure .....	109



63. Pasta e fagioli .....	110
64. Pasta e ceci .....	111
65. Pennette al cavolfiore .....	112
66. Maccheroni con ragù di tempeh .....	113
67. Farfalle con zucchine .....	114
68. Preparazione del <i>mochi</i> .....	115
69. Frittelle di <i>mochi</i> .....	116
<b>LE ZUPPE .....</b>	<b>117</b>
70. Zuppa di miso .....	118
71. Zuppa di daikon .....	119
72. Zuppa di daikon secco e shiitake.....	120
73. Brodo di kombu e shiitake .....	121
74. Zuppa di miso con <i>mochi</i> .....	122
75. Zuppa con tofu secco .....	123
76. Zuppa di miso con il <i>fu</i> .....	124
77. Zuppa di miso con natto.....	125
78. Zuppa di lenticchie rosse .....	126
79. Minestra di azuki .....	127
80. Minestra di orzo .....	128
81. Minestra di riso e rape .....	129
82. Minestra con ortiche .....	130
83. Crema di zucca.....	131
84. Zuppa con filetti di pesce.....	132
85. Stracciatella .....	133
<b>I CONTORNI .....</b>	<b>134</b>
86. <i>Nishime</i> .....	135
87. <i>Kinpira</i> di bardana e carote .....	136
88. Broccoli scottati .....	137
89. Rondelle verdi.....	138
90. Verdure saltate velocemente .....	139
91. Verdure a vapore .....	140
92. Cetrioli saltati a lungo .....	140
93. Palline di zucca .....	141
94. Zucca e cipolle al forno .....	142
95. Carote cotte a pressione.....	143



96. Insalata belga stufata .....	144
97. Insalata pressata .....	145
98. Insalata mista scottata .....	146
99. Verdure marinate .....	147
100. Gelatina di verdure .....	148
101. Stufato di verdure con tofu fritto .....	149
102. Cipolline in agrodolce .....	150
103. Ravanelli pressati .....	151
104. Insalatini di ravanelli in salamoia .....	152
105. Insalatini di cipollotti e dulce .....	153
106. Insalatini di daikon .....	154
107. Insalatini di aglio .....	155
108. Arame con uvette e mandorle .....	156
109. Hiziki con porri e zenzero .....	156
110. Insalata scottata con hiziki .....	157
111. Insalata di wakame e cetrioli .....	158
112. Dulce con verdure saltate e tofu .....	159
113. Crema di nori e cipolle .....	159

## I SECONDI ..... 160

114. Azuki e kombu .....	161
115. Azuki e zucca .....	162
116. Azuki e <i>mochi</i> .....	163
117. Soia nera .....	164
118. Soia nera e castagne .....	165
119. Stufato della vitalità .....	166
120. Stufato di soia gialla con testa di salmone .....	167
121. Lenticchie verdi .....	168
122. Insalata di ceci e arame .....	169
123. Patè di ceci .....	170
124. Stufato di ceci .....	171
125. Insalata di fagioli borlotti .....	172
126. Tofu marinato .....	172
127. Tofu al forno .....	173
128. Sformato di tofu .....	173
129. Formaggio di tofu .....	174
130. Tartine con tofu fermentato .....	175



131. Sandwiches di tofu .....	176
132. Scaloppine di seitan al limone .....	176
133. Involtini di verza con seitan o tempeh .....	177
134. Tempeh con crauti .....	178
135. Tempeh con shoyu e zenzero .....	179
136. Natto con porri e zucca .....	180
137. Patè di natto .....	181
138. Zuppa di carpa .....	182
139. Tranci di nasello con verdure .....	183
140. Branzino al forno .....	184
<b>SALSE E CONDIMENTI .....</b>	<b>185</b>
141. Gomasio .....	186
142. Sesamo con alghe.....	187
143. Condimento di <i>shiso</i> e semi .....	188
144. Condimenti veloci per verdure .....	189
145. Condimento di nori.....	190
146. Condimento di kombu .....	190
147. Salsa di <i>umeboshi</i> e semi di sesamo .....	191
148. Condimento di radici di tarassaco .....	192
149. Crema di tofu .....	193
<b>I DESSERT .....</b>	<b>194</b>
150. Preparazione dell' <i>amasake</i> .....	195
151. Crema di malto .....	196
152. Dolce di zucca .....	196
153. Crema di mele e castagne .....	197
154. Frutta cotta .....	197
155. Composta di frutta .....	198
156. Mele al forno .....	198
157. Palline di riso soffiato.....	199
158. Croccante di sesamo .....	199
159. Pere glassate.....	200
160. Gelatina di mele o pere .....	201
161. Aspic di frutti di bosco.....	202
162. Budino di <i>amasake</i> .....	203
163. Torta di carote .....	204
164. Insalata di frutta.....	204



▶ TESTIMONIANZE .....	205
▶ GLOSSARIO .....	259
▶ ELENCO ALFABETICO DEI DISTURBI E DEI RIMEDI .....	263
▶ BIBLIOGRAFIA .....	265
▶ INDICE ANALITICO .....	266

