

Fausto Auliero • Michele Pentassuglia

IL RUOLO NUTRIZIONALE E

terapeutico

DEGLI ALIMENTI

*617 ricette
e rimedi illustrati
e commentati*

INTERNATIONAL PRINTING
EDITORE



Alcune informazioni generali

Nel leggere questo ricettario, all'interno di ogni ricetta troverete indicazioni e controindicazioni proprio come in un trattato di farmacologia medica. Eppure si parla di alimenti normali, di piatti tipici della cucina tradizionale italiana, di cotture semplici, di associazioni nutrizionali conosciute ed usate, sia pure in modo casuale e senza supporre il loro effetto organico. Illustrato nei dettagli durante la preparazione degli alimenti, nella didascalia laterale viene descritta la motivazione biochimica delle scelte di cottura, senza tralasciare qualche accenno alle possibili associazioni nelle più svariate patologie.

La precisione quasi ossessiva parte dalla consapevolezza che l'alimento è la prima medicina, non solo come prevenzione ma anche per sostenere la "vis sanatrix naturae". Il cibo può essere un grave ostacolo per questa forza naturale, ma anche essere il suo migliore alleato. I nutrienti contenuti in un alimento introdotto nel nostro organismo, avranno un destino differente, a volte quasi opposto, a seconda di come saranno proposti: crudi, lessi, fritti, grigliati, stufati, ecc. La modalità di preparazione è quella che ne determina la capacità di interagire con le funzioni organiche, e perciò influenzerle terapeuticamente.(...)

Ci sarà un capitolo dedicato alle diverse modalità di cottura, informazioni e approfondimenti per ogni verdura, stagionalità e reperibilità dei pesci, rimedi naturali, vellutate di legumi, ecc.

Essendo autofinanziato, per il momento si potrà ricevere solo facendo richiesta a **pentamichele@libero.it** o al **331 6406488**

Il costo del libro sarà di 100 euro ma sarà applicato uno sconto promozionale del 20%.

GLI AUTORI

Fausto Aufiero

(Avellino, 1954), medico impegnato nella ricerca e nella pratica di metodiche terapeutiche complementari a quelle farmacologiche, dopo una esperienza decennale di Medicina Energetica Cinese, nel 1995 identifica nella Bioterapia Nutrizionale, elaborata dalla Dott.ssa Domenica Arcari Morini, la possibilità di preservare lo stato di salute attraverso un impiego razionale degli alimenti e delle loro associazioni e, attraverso queste, di influire terapeuticamente in caso di malattia. E' docente di Bioterapia Nutrizionale® ed autore di diverse pubblicazioni, in collaborazione con altri medici del Centro "Vis Sanatrix Naturae".

Michele Pentassuglia

nato a Iserlohn (D) nel 1980, è insegnante di tecniche pratiche di cucina presso il Centro di Ricerca e Studi di Medicina Naturale Applicata "Vis Sanatrix Naturae" di Roma, fondato dalla Dott.ssa Domenica Arcari Morini. Cuoco qualificato dal 1997, consegue il diploma di "tecnico dei servizi della ristorazione" nel 1999. Dopo dieci anni di esperienza in Italia e all'estero, nel 2007 inizia la collaborazione con il Dott. Fausto Aufiero nelle attività didattiche di Bioterapia Nutrizionale®. Frequenta il secondo anno di Scienze del comportamento umano presso la "Newport University" (sede di Roma).

PREFAZIONE

Fra tutti i viventi, l'essere umano è il solo ad avere la possibilità ed il privilegio di scegliere, combinare e trasformare gli alimenti essenziali per la sua sopravvivenza. Cibarsi non è solo un atto destinato a saziare la fame, che si possa, quindi, ritenere privo di conseguenze per la salute: l'alimentazione, infatti, interagisce quotidianamente con i complessi meccanismi organici e può prevenire, rallentare o migliorare l'evoluzione di tutte le malattie, ma anche provocarne l'insorgenza o accelerarne la progressione.

La Bioterapia Nutrizionale® sfrutta l'azione sinergica delle sostanze contenute nei cibi per salvaguardare la salute umana e per migliorare le capacità metaboliche e disintossicanti dell'organismo vivente.

Questa Opera, unica nel suo genere, fornisce indicazioni circa le modalità di cottura e di associazione degli alimenti e, a prima vista, potrebbe somigliare ad altri libri di cucina. Tuttavia, una lettura meno superficiale evidenzierà il vero scopo perseguito dagli Autori, attenti non solo alle caratteristiche organolettiche dei cibi, ma soprattutto agli effetti terapeutici dei nutrienti e dei principi attivi in essi contenuti, per esaltarne al meglio le proprietà salutistiche. Tutte le ricette, con le relative indicazioni e controindicazioni clinico-terapeutiche, sono il frutto di un'opera di ricerca e approfondimento, iniziata e sviluppata dalla dott.ssa Domenica Arcari Morini e dai suoi allievi, su come le sostanze alimentari interagiscono con l'organismo e le funzioni vitali e su come aumentare la disponibilità dei componenti bio-attivi che il cibo contiene.

Il testo, così realizzato, si propone come un aiuto indispensabile per gli operatori del settore, ma anche per chi da sempre fa degli alimenti uno strumento di salute, o semplicemente per coloro che vogliono portare in tavola pietanze nuove o familiari, preparate per il piacere del palato e per il benessere dell'organismo.

Dott.ssa Sara Farnetti

*Specialista in Medicina Interna, Università Cattolica Sacro Cuore
Docente di Bioterapia Nutrizionale, Roma*

Per maggiori informazioni potete visitare i siti:

www.bioterapianutrizionale.com,

www.faustoaufiero.com

www.eutrophia.it

***NELLE PAGINE SEGUENTI SI RIPORTA L'INDICE COMPLETO
E L'ESTRATTO DI QUALCHE CAPITOLO PER MOSTRARE
L'ORGANIZZAZIONE DEL TESTO E DELLA GRAFICA***

...Dal capitolo generale
“UTILIZZO DEGLI ALIMENTI”.....

Cotture alla griglia o alla piastra

Si tratta di un metodo di cottura estremamente naturale, che può essere utilizzato all’aperto e, al limite, senza particolari attrezzature. Sulla piastra o sulla griglia le vivande, e in particolar modo la carne, cuociono in ambiente asciutto, senza l’accumulo di vapore che si forma intorno all’alimento cotto, per esempio, in forno.

Come sempre, è tuttavia necessario tenere conto di alcune avvertenze. La cottura alla piastra o alla griglia con legna o carbone di legna è veloce e denatura pochissimo i cibi. Da evitare quella a fiamma diretta da gas di città per la cancerogenicità degli idrocarburi, e l’impiego di legno trattato con vernici. Il posizionamento del cibo deve avvenire quando il calore è al massimo, in modo tale da provocare una agglutinazione delle proteine di superficie della carne salvaguardando l’integrità dei nutrienti interni. La carne non va punta durante la cottura, per non causare la fuoriuscita dei succhi interni e, in generale, la salatura deve avvenire solo alla fine, in quanto il sale richiama i liquidi e l’alimento si seccerebbe troppo. Dopo l’uso, la griglia o la piastra vanno accuratamente spazzolate, pulite con uno straccio e leggermente unte con olio extravergine d’oliva per evitarne l’ossidazione. Il vantaggio di questo tipo di cotture, almeno per quanto riguarda alcuni tipi di carni come quelle di maiale o di abbacchio, consiste nel fatto che una consistente quota lipidica viene persa per percolamento,

rendendole idonee anche nell’alimentazione di pazienti con ipercolesterolemia e dismetabolismo lipidico.

Bollitura, sbollentatura e sobollitura

Bollire dei cibi comporta una sensibile perdita di valori nutrizionali, in parte recuperabili dal liquido di cottura. Gli alimenti immersi nell’acqua, tendono a perdere nel brodo alcuni nutrienti. Ad esempio, la carne messa in acqua fredda e portata ad ebollizione perde nel brodo una discreta quantità di proteine di grassi, dal 50 al 70% dei minerali e buona parte delle vitamine del gruppo B e dell’acido pantotenico. Al contrario, se la carne è immersa in acqua calda si riduce la fuoriuscita di nutrienti e l’alimento mantiene un buon valore nutrizionale.

Anche per gli ortaggi la maggior parte dei minerali e delle vitamine passa nel liquido di cottura. Infatti la cottura in acqua provoca la fuoriuscita dei composti idrosolubili tra cui la vitamina C e quelle del gruppo B. Anche i sali minerali vengono persi nel liquido di cottura, il che può essere vantaggioso in alcune condizioni cliniche, e meno utile nei casi di soggetti disidratati e demineralizzati. Per la vitamina A non idrosolubile e abbastanza resistente al calore, la perdita è meno significativa.

Per ottenere i migliori risultati sia sul piano del gusto che su quello del valore nutrizionale è necessario seguire particolari accorgimenti. Salvo che per la pasta ed il riso, la bollitura va fatta in acqua bollente non salata, in quanto il sale durante la cottura faciliterebbe la formazione di aggregati cristallini, che potrebbero provocare difficoltà a livello renale. Nel caso specifico dei pazienti affetti da patologie organiche del rene, che non potrebbero tollerare un carico eccessivo di sali, si realizza la doppia bollitura delle verdure, mettendole a bollire e contemporaneamente



Griglia



Piastra

preparando sul fuoco una seconda pentola con acqua. A metà cottura si scola l'alimento, eliminando i sali già persi in diluizione nella prima acqua, e si immerge nel secondo recipiente per completare la cottura.

La sbollentatura consiste nell'immergere un alimento per breve tempo in acqua bollente, scolandolo pochi minuti dopo la ripresa del bollore. Generalmente si effettua come passaggio preliminare, ad esempio per le verdure al gratin o ripassate. Lo scopo è quello di intenerire, impoverire di sali o semplicemente rendere commestibili alcuni alimenti.

Un caso particolare è rappresentato dalla sobollitura, vale a dire il riscaldamento di un liquido, senza arrivare alla fase vera e propria di ebollizione, con tutte le caratteristiche fisico-chimiche che essa comporterebbe. Tale modalità è utilizzata soprattutto per il latte, allo scopo di evitare la formazione della classica schiuma, espressione sia della formazione di microbollicine di aria, con complicanze digestive per i pazienti a rischio, che di saturazione del prezioso e delicato patrimonio lipidico di questo alimento primordiale per tutti i mammiferi.

Cotture al vapore

Dal punto di vista della conservazione dei principi nutritivi dell'alimento, quella al vapore costituisce una delle migliori modalità di cottura, in quanto i cibi cuociono a temperature relativamente basse, di solito inferiori ai 100°C se non si usa la pentola a pressione. Per questa ragione, si hanno perdite minime di vitamine e minerali, ed i cibi mantengono pressoché inalterati i sapori e gli aromi. Essa si presta



soprattutto per cucinare ortaggi e pesci, che conservano in questo modo intatti aroma e valori nutritivi. Meno consigliabile è, invece, per le carni, che in generale necessitano di temperature elevate all'inizio della cottura per non disperdere i succhi in esse contenuti. Per la concentrazione dei sali, la cottura al vapore è molto indicata nei bambini o negli adolescenti in accrescimento o nelle persone denutrite, nei pazienti disidratati dopo forme influenzali con febbre elevata e tutte le volte che si verifichi una profusa perdita di liquidi. Per le stesse ragioni, tuttavia, essa sarà controindicata nei pazienti renali e nei soggetti imbibiti ed ipertesi.

Cotture al forno

Ancora meno indicata nei casi di difficoltà della funzione renale, o di imbibizione organica è la cottura al forno. Infatti, si verifica una disidratazione dell'alimento ed una concentrazione dei nutrienti e dei sali, maggiore rispetto alla cottura a vapore. Per esempio, le zucchine a vapore rilasciano nel fondo della casseruola un liquido verdastro, ricco dei sali dispersi, cosa che non avviene in quella al forno. Per limitare in parte questo inconveniente, gli alimenti vanno messi in forno già riscaldato alla temperatura prevista, in modo da provocare una crosta di superficie e salvaguardare i nutrienti interni. Modalità particolari di cotture al forno sono quella al gratin, che prevede la copertura dell'alimento con pan grattato, o in besciamelle, che comporta modifiche significative dei componenti del latte e del burro, controindicate nei soggetti che lamentino difficoltà della funzione epato-biliare.

Cotture affogate o stufate

Questo metodo di cottura consiste nel mettere la verdura cruda direttamente in un fondo di olio extravergine d'oliva bol-

PASTA CON LE SARDE

.....dal Capitolo "PANE E PASTA"....



TROPISMI E FUNZIONI

La pasta con le sarde rappresenta una soluzione alimentare adatta a soggetti disidratati, per esempio dopo attività fisica intensa, con profuse sudorazioni e a rischio di ipereccitabilità neurologica. Per questa ragione sarà utile anche in atleti dopo gare impegnative dal punto di vista psico-fisico, che richiedano un rapido reintegro elettrolitico ed energetico, senza aumentare di peso. Se ne gioveranno individui astenici e demineralizzati e sarà utile nelle diete dimagranti e nelle donne in menopausa, ma anche come stimolo della vigilanza mentale e nei deficit di memoria. Uniche controindicazioni saranno le allergie e la celiachia, limitatamente all'impiego di farine contenenti glutine.

PREPARAZIONE

- Si priveranno delle lisce e delle teste tre o quattro sarde a persona e si sciacqueranno sotto acqua corrente. Ottenuti dei filetti, si taglieranno a metà e si metteranno in una padella dopo aver fatto rosolare uno spicchio d'aglio in un fondo di olio extravergine d'oliva, spegnendo subito il fuoco.
- Intanto in una pentola si faranno lessare 50-70 g di pasta secca a persona in acqua bollente salata. Si preleverà un mestolo d'acqua di cottura e si verserà in una terrina nella quale si faranno sciogliere dei pistilli o della polvere di zafferano. Si verserà una parte della soluzione sulle sarde in padella.
- Quando la pasta sarà cotta al dente, si scolerà perfettamente e si riverserà nella padella con le sarde, aggiungendo un ciuffo di finocchietto selvatico lavato e tritato.
- Si avvierà per pochi secondi la fiamma al massimo e si manterrà fino a quando l'amido della pasta non avrà "legato" con l'acqua.
- Si completerà la preparazione con un cucchiaino di pinoli, si salerà quanto basta con sale marino fino e, se richiesto, si aggiungerà del peperoncino fresco tritato.



MELANZANA AI FERRI

....dal Capitolo "VERDURE"....



TROPISMI E FUNZIONI

La modalità di cottura ai ferri provoca variazioni strutturali della melanzana, che modificano la biodisponibilità dei suoi nutrienti. La perdita dell'acqua di vegetazione per evaporazione rapida provoca una concentrazione di ferro e di iodio. Per questi motivi essa avrà effetti organici più rapidi ed intensi, sia per quanto riguarda l'azione lassativa e dimagrante, che nel suo impiego in tutti i casi di ipotiroidismo. Indicata nel trattamento dell'anemia sideropenica e nei deficit della libido maschile, la melanzana grigliata sarà utile anche nel diabete. Le controindicazioni sono numerose, ad iniziare da tutti i casi di dissenteria, rettocolite ulcerosa e morbo di Crohn, per finire con le gastriti e le pancreatiti, l'insonnia e l'ipertiroidismo.

PREPARAZIONE

- Presa una melanzana e lavata con acqua corrente fredda, si eliminerà l'estremità superiore e si taglieranno delle fette longitudinali o trasversali, a seconda della varietà del vegetale impiegato.
- Riscaldata una piastra o una griglia, vi si adageranno le fette di melanzana e si fanno cuocere lentamente, girandole dal lato opposto quando saranno segnate dal calore.
- A fine cottura si condiranno con sale marino fino quanto basta, olio extravergine d'oliva a filo, aglio tritato (o a fette sottili), prezzemolo o menta (spezzettati a mano) e, quando richiesto, qualche goccia di aceto e peperoncino fresco.
- Nei pazienti ipotiroidei si proporranno pasti che prevedano l'impiego della melanzana ai ferri, associandola con circa 180 g di pesce in padella e tre susine, o quattro albicocche, o tre fichi maturi, in modo da garantire un apporto ulteriore di ferro che contribuisca a velocizzare i biochimismi organici rallentati. Nei soggetti di sesso maschile, allergici o intolleranti al pesce, si potrà stimolare la tiroide anche attraverso l'attivazione surrenalica di carni che contengano testosterone ed altri principi attivi androgenizzanti, come 200 g di abbacchio scottadito, una melanzana ai ferri ed un quarto di ananas, oppure 50 g di linguine alla bottarga, una melanzana ai ferri e 150 g di fragole, o una pesca.



FILETTO DI PESCE AL POMODORO

....dal Capitolo "PESCE"....



TROPISMI E FUNZIONI

Per la presenza dei sali del pomodoro e dello stimolo epatico che esso esercita, questa preparazione sarà adatta in tutte le condizioni cliniche che richiedano una sollecitazione del fegato e della tiroide, senza la necessità di attivare l'eliminazione dei liquidi e degli elettroliti organici. Per esempio, essa è vantaggiosa nell'atleta prima di una prestazione sportiva, quando necessitano sali minerali e, soprattutto, uno stimolo metabolico e neuro-psichico, oppure nell'adolescente in accrescimento, nell'anziano debilitato e astenico, durante la convalescenza dopo malattie croniche, o nell'ipertiroidismo, quando si stia riducendo la terapia farmacologica. Controindicato nelle allergie, nell'ipertiroidismo acuto e nelle patologie renali gravi.

PREPARAZIONE

- Reperito del pesce fresco e di mare, si provvederà a desquamarlo, eviscerarlo e sfilettarlo con un coltello a lama liscia e tagliente, operazioni che potrebbero essere richieste anche al proprio pescivendolo di fiducia.
- In una padella si farà rosolare uno spicchio d'aglio in olio extravergine d'oliva, si aggiungeranno quattro o cinque pomodorini Pachino, o due pomodori San Marzano tagliati a cubetti, lasciandoli disidratare a fuoco vivace.
- Si aggiungerà in padella il filetto di pesce, deponendolo dalla parte della pelle, e si farà cuocere a fuoco moderato per qualche minuto, aggiungendo la minima quantità di d'acqua bollente necessaria per completare la cottura. Salare alla fine con sale marino fino quanto basta.
- Il pesce al pomodoro, rispetto alla carne in pizzaiola, è indicato anche nelle situazioni di intensa sollecitazione della funzione renale in soggetti sani, ad esempio in un atleta dopo sforzi eccessivi. Questa soluzione nutrizionale consente un recupero di acidi grassi, proteine e sali minerali, senza incorrere nel rischio di un impegno eccessivo del rene, come potrebbe avvenire con la carne. Si potranno associare 50 g di pasta al pomodoro, 180 g di pesce al pomodoro, una insalata mista e tre fichi maturi, o quattro fichi d'India, o un'arancia, oppure 150 g di macedonia.



RIMEDI DISINTOSSICANTI E DRENANTI

.....dal Capitolo "RIMEDI"....

Le soluzioni nutrizionali disintossicanti e drenanti prevedono una vasta scelta di alimenti, la cui funzione organica può variare da quella a maggiore selettività per l'eliminazione renale dei liquidi e dei cataboliti in eccesso, a quella mirata allo stimolo o al sostegno del fegato, organo direttamente implicato in tutte le reazioni biochimiche di detossicazione. In ogni caso, entrambe le soluzioni richiederanno alimenti che, per le loro intrinseche proprietà o per modalità di cottura e di assunzione, non aggravino ulteriormente l'attività epatica e l'emuntorio renale. Fra i rimedi descritti nel presente capitolo, viene segnalato il tropismo di azione principale o prevalente di ognuno di essi, comprese le eventuali controindicazioni o limitazioni nella prescrizione clinica. Di so-

stegno energetico per l'epatocita impegnato nella gestione metabolica di una tossicità acuta, si segnala la *Glucosata per os*, sostitutiva dell'infusione endovenosa di soluzione glucosata al 5%, oppure la *Tisana di foglie di carciofo* o la *Tisana di foglie di cardo*. Con effetto drenante tessutale agisce l'*Acqua di cicoria*, mentre l'*Acqua di cipolla* svolgerà anche una preziosa opera di pulizia dei microaggregati cristallini a livello articolare, o della renella eventualmente presente nelle vie urinarie escrettrici. Molto utili sono i rimedi che agiscono a livello cutaneo, nei casi di acne, seborrea o altre impurità della pelle, come il *Sale di cipolla*, o la *Soluzione di olio e limone*. Infine, con azione diuretica agirà sia la citata *Acqua di cicoria*, che la *Tisana di asparago, fnocchio e sedano*.

ACQUA DI CICORIA



TROPISMI E FUNZIONI

L'acqua di cicoria, costituisce una soluzione terapeutica nelle disfunzioni renali, o quando si renda necessaria un'azione di drenaggio organico. Potrà essere prescritta, in caso di ipertensione arteriosa con ipervolemia e complicanze renali, ma anche in pazienti con cardiopatie congestizie. Nelle malattie degenerative del sistema nervoso centrale, in particolare il morbo di Alzheimer, essa si rivela utile, in quanto uno dei fattori aggravanti queste patologie è costituito dal deposito intracellulare di sostanza amiloide. E' assolutamente controindicata nelle severe patologie renali organiche, in quanto eserciterebbe un'intensa sollecitazione che un organo lesa o in grave difficoltà funzionale, non potrebbe tollerare.

PREPARAZIONE

- Lessati 300 g di cicoria in un litro d'acqua, raffreddare e filtrare. Conservare l'acqua di bollitura in frigorifero al massimo per 72 ore, poi rinnovare la preparazione. L'assunzione a stomaco vuoto, potrà essere limitata ad una tazza al mattino a digiuno, nella maggior parte delle patologie che se ne possano giovare.



VELLUTATA DI ZUCCA CON BURRO

.....dal Capitolo "VELLUTATE"....



TROPISMI E FUNZIONI

In questa preparazione nutrizionale si sfrutta il contenuto in glicidi, zinco, magnesio, potassio e beta-carotene della zucca, mentre la biodisponibilità della vitamina K sarà minore rispetto a quella realizzata con cottura in olio extravergine d'oliva bollente. Le indicazioni elettive della vellutata di zucca con burro, riguarderanno tutte le patologie cutanee non allergiche, come l'acne adolescenziale femminile e maschile, la psoriasi, e tutte le alterazioni del trofismo cutaneo da imputare a carenza di vitamina A e beta-carotene, adatta anche nei disturbi della retina. Essa sarà controindicata nel diabete e in tutti gli individui con squilibri della regolazione glicemica, oltre che nelle allergie ed intolleranze al lattosio.

PREPARAZIONE

- Privata della buccia circa 150 g di zucca a persona, si taglierà a tocchetti e si adageranno questi ultimi in una casseruola, coprendoli con acqua fredda.
- Si faranno cuocere i tocchetti a fuoco lento, fino a quando non siano destrutturati e l'acqua quasi del tutto evaporata, e si ridurranno in crema tramite l'impiego di un passaverdure o di un mixer ad immersione.
- Si ripasserà la preparazione sul fuoco per pochi minuti, addensandola con un cucchiaino di maizena sciolta in una tazzina da caffè di acqua.
- Quando essa è ancora molto calda, si addizionerà un tocchetto di burro, che si scioglierà al calore residuo, e si salerà quanto basta con sale marino fino.
- Negli eczemi irritativi non allergici, il paziente si potrà giovare di 150 g di vellutata di zucca con burro, due zucchine trifolate, ed una mela caramellata o tre mandarini, sfruttando l'effetto neuro-sedativo del potassio e del bromo, contenuti nelle zucchine e nei frutti scelti, in modo da mitigare l'irritabilità causata dal prurito e dal dolore cutaneo.



INDICE GENERALE

PREFAZIONE	3	Pane e formaggio	43
INTRODUZIONE	5	Pane e marmellata	43
UTILIZZO DEGLI ALIMENTI		Pane e miele	44
Introduzione	15	Pane e olive	44
Dal crudo al cotto	16	Pane e prosciutto crudo	45
Materiali e forme	17	Pane e ricotta	45
Evitare	19	Pane e uovo strapazzato	46
Espansione e concentrazione	20	Pane, burro e bottarga	46
La frittura	20	Pane, burro e marmellata	47
Cotture trifolate, soffritte e ripassate	22	Pane, burro e salmone	47
Cotture alla griglia o alla piastra	23	Pane, pomodoro, olio e sale	48
Bollitura, sbollentatura e sobollitura	23	Pane, ricotta e cacao	48
Cotture al vapore	24	Pane, ricotta e miele	49
Cotture al forno	24	Pane, ricotta e zucchero	49
Cotture affogate o stufate	24	Pizza	50
Alcuni utensili	25	PASTA	
PASTELLE, SALSE CALDE E FREDE		Caratteristiche generali	51
Pastella con albume d'uovo	29	La pasta secca	51
Pastella semplice	30	La pasta fresca	53
Besciamelle	31	La pasta senza glutine	54
Ragù	32	Agnolotti burro e salvia	55
Sugo al pomodoro e basilico	33	Bucatini all'amatriciana	56
Sugo all'arrabbiata	34	Farfalle al salmone	57
Maionese	35	Fusilli o tagliatelle al pesto	58
Pesto	36	Gnocchi di patate al pesto	59
Pinzimonio citronette	37	Gnocchi di patate o pasta al ragù	60
Pinzimonio vinaigrette	37	Linguine alla bottarga	61
Salsa di alici e aglio	38	Orecchiette e broccoli lessi	62
Salsa di capperi, alici e prezzemolo	38	Orecchiette e broccoli ripassati	63
PANE E PIZZA		Orecchiette e cime di rapa lesse	64
Caratteristiche generali	39	Orecchiette e cime di rapa ripassate	65
Bruschetta	41	Pasta aglio, olio, cacio e pepe	66
Crostini al forno o alla piastra	41	Pasta aglio, olio e peperoncino	67
Crostini fritti	42	Pasta ai quattro formaggi	68
Crostini fritti dorati	42	Pasta al burro e Parmigiano	69
		Pasta al burro, cacio e pepe	70
		Pasta al pomodoro e basilico	71
		Pasta all'arrabbiata	72

Pasta alla capricciosa.....	73	Patate lesse.....	124
Pasta alla carbonara.....	74	Purè di patate.....	125
Pasta alla crudaiola.....	75	Torta di patate.....	126
Pasta alla marinara.....	76		
Pasta alla norcina.....	77	POLENTA	
Pasta con alici e capperi.....	78	Caratteristiche generali.....	127
Pasta con capperi, origano e pinoli.....	79	Polenta semplice.....	129
Pasta con carciofo.....	80	Polenta al pomodoro.....	130
Pasta con cipolla rosolata.....	81	Polenta alla piastra.....	130
Pasta con le sarde.....	82	Polenta con i funghi.....	131
Pasta con mortadella.....	83	Polenta con olio extravergine.....	132
Pasta con pomodoro secco.....	84	Polenta con ragù.....	132
Pasta con ricotta.....	85	Polenta con salsiccia.....	133
Pasta con ricotta e pomodoro.....	86	Polenta pasticcata.....	134
Pasta con zucca.....	87	Polenta ripassata.....	134
Pasta e cavolfiore.....	88		
Pasta e ceci.....	89	RISO	
Pasta e fagioli.....	90	Caratteristiche generali.....	135
Pasta e lenticchie.....	91	Insalata di riso.....	137
Pasta e patate.....	92	Pomodoro al riso.....	138
Pasta e piselli.....	93	Riso aglio, olio e peperoncino.....	139
Pasta e zucchini trifolata.....	94	Riso ai frutti di mare.....	140
Pasta fredda o al pesto rosso.....	95	Riso ai funghi.....	141
Pasta, tonno e pomodoro.....	96	Riso al burro, salvia e prezzemolo.....	142
Spaghetti con le cozze.....	97	Riso al pesto.....	143
Spaghetti con le vongole.....	98	Riso al pomodoro e basilico.....	144
Spaghetti con melanzana.....	99	Riso all'arrabbiata.....	145
Tagliatelle all'ortica.....	100	Riso alla bottarga.....	146
Tagliatelle alla borragine.....	101	Riso alle erbe.....	147
Tagliatelle alla nocciola.....	102	Riso allo zafferano.....	148
Tagliatelle allo zafferano.....	103	Riso con asparagi.....	149
Tagliatelle con asparagi.....	104	Riso con burro e Parmigiano.....	150
Tagliatelle o pappardelle con funghi.....	105	Riso con carciofi.....	151
Tagliolini al limone.....	106	Riso con cardo.....	152
Tagliolini con fiori di zucca.....	107	Riso con cipolla rosolata.....	153
Tagliolini con menta.....	108	Riso con solo Parmigiano Reggiano.....	154
Tagliolini con menta e pinoli.....	109	Riso e carote.....	155
Tortellini cremolati.....	110	Riso e fagioli.....	156
Tortellini in brodo.....	111	Riso e fave.....	157
		Riso e indivia belga.....	158
PATATE		Riso e lattuga bollita.....	159
Caratteristiche generali.....	113	Riso e lattuga trifolata.....	160
Gateau di patate.....	115	Riso e lenticchie.....	161
Patate al forno.....	116	Riso e ortica.....	162
Patate al prezzemolo.....	117	Riso e piselli.....	163
Patate e porri.....	118	Riso e radicchio o indivia riccia.....	164
Patate e verza.....	119	Riso e verza o cavolo cappuccio.....	165
Patate e zucchine.....	120	Riso e zucchine bollite.....	166
Patate fritte.....	121	Riso e zucchine trifolate.....	167
Patate in carta d'argento.....	122	Suppli di riso.....	168
Patate in pastella.....	123		

UOVO			
Caratteristiche generali.....	169	Arrostato di maiale.....	218
Frittata.....	172	Arrostato di maiale al latte.....	219
Frittata di asparagi.....	173	Arrostato di tacchino capperi e cognac....	220
Frittata di carciofi.....	174	Bistecca ai ferri.....	221
Frittata di neonata.....	175	Bistecca alla Bismarck.....	222
Frittata di patate.....	176	Bistecca alla fiorentina.....	223
Frittata di ricotta.....	177	Bollito.....	224
Frittata di zucchine.....	178	Bresaola.....	225
Omelette ai funghi.....	179	Brodo di carne.....	226
Omelette al formaggio.....	180	Brodo di gallina.....	227
Stracciatella.....	181	Brodo di pollo.....	227
Uova affogate.....	182	Carne in pizzaiola.....	228
Uova al piatto.....	183	Carpaccio di vitello o manzo.....	229
Uova alla coque.....	184	Coniglio alla cacciatora.....	230
Uova con formaggio.....	185	Coniglio fritto dorato.....	231
Uova crude o all' ostrica.....	186	Cotechino e lenticchie.....	232
Uova crude, solo tuorlo.....	186	Cotica con fagioli.....	233
Uova fritte o al tegamino.....	187	Cotica di maiale ripassata.....	234
Uova sbattute.....	188	Fegato con cipolla.....	235
Uova sbattute, montate.....	188	Fettina di vitello panata.....	236
Uova sode.....	189	Filetto ai ferri.....	237
Uova strapazzate.....	190	Guanciale con le fave.....	238
		Hamburger.....	239
		Involtini di vitello.....	240
DERIVATI DEL LATTE		Involtini di vitello con formaggio.....	241
Formaggi e funzioni organiche.....	191	Lombata di maiale alla piastra.....	242
Ricotta.....	193	Lombata di vitello alla cacciatora.....	243
Burro.....	195	Lombata di vitello alla piastra.....	244
Yogurt.....	196	Lombata di vitello con prezzemolo, aglio e olio.....	245
Caprese.....	198	Ossobuco al prezzemolo e limone.....	246
Carpaccio di scamorza.....	199	Ossobuco con verdure.....	247
Formaggio, miele e pinoli.....	200	Pancetta di maiale ai ferri.....	248
Mozzarella in carrozza.....	201	Petto di pollo ai ferri.....	249
Ricotta fritta.....	202	Petto di pollo al limone.....	250
Scamorza alla piastra.....	203	Petto di pollo al pompelmo.....	251
		Petto di pollo burro e salvia.....	252
		Petto di pollo con prezzemolo, aglio e olio.....	253
CARNE		Petto di pollo panato.....	254
Qualità della carne.....	205	Petto di tacchino al limone.....	255
Caratteristiche nutrizionali.....	207	Petto di tacchino al pompelmo.....	256
Carne bovina.....	208	Petto di tacchino alla cacciatora.....	257
Carne suina.....	208	Petto di tacchino burro e salvia.....	258
Carne ovina.....	209	Petto di tacchino con prezzemolo, aglio e olio.....	259
Carne equina.....	210	Petto di tacchino panato.....	260
Volatili.....	210	Piccatina di carne al limone.....	261
Coniglio.....	211	Pollo alla cacciatora.....	262
Abbacchio al forno.....	212	Pollo all'aglio.....	263
Abbacchio alla cacciatora.....	213	Pollo arrosto o allo spiedo.....	264
Abbacchio brodetto.....	214		
Abbacchio panato.....	215		
Abbacchio scottadito.....	216		
Arrostato di carne bovina.....	217		

Polpette al sugo.....	265	Salmone affumicato.....	320
Polpette fritte.....	266	Sauté di cozze.....	321
Polpettone.....	267	Sauté di vongole.....	322
Prosciutto crudo.....	268	Seppia con i piselli.....	323
Roast-beef.....	269	Sogliola alle mandorle.....	324
Salsiccia al pomodoro.....	270	Tonno, cipolla e patate.....	325
Salsiccia alla griglia.....	271	Tonno, pomodoro e cipolla.....	326
Salsiccia in padella.....	272	Tonno, pomodoro e maionese.....	327
Salsiccia o spuntature con fagioli.....	273	Tonno, pomodoro e patate.....	328
Saltimbocca alla romana.....	274	Uova di pesce.....	329
Scaloppina alla provatura.....	275	Reperibilità stagionale del pesce.....	330
Scaloppina di pollo.....	276		
Scaloppina di tacchino.....	277		
Scaloppina di vitello.....	278		
Spezzatino di carne.....	279		
Spuntature con verza o			
cavolo cappuccio.....	280		
Straccetti.....	281		
 PESCE E PRODOTTI ITTICI			
Caratteristiche generali.....	283		
Pesce crudo o cotto.....	283		
Pesci di acquicoltura.....	284		
Pesci.....	285		
Molluschi.....	291		
Crosteacei.....	293		
Alici al forno.....	295		
Alici fritte.....	296		
Alici fritte dorate.....	297		
Alici marinate.....	298		
Aragosta.....	299		
Baccalà con cipolla e pomodoro.....	300		
Baccalà con uva passa e pinoli.....	301		
Baccalà in pastella.....	302		
Baccalà lesso.....	303		
Carpaccio di pesce.....	304		
Filetto di pesce al pomodoro.....	305		
Filetto di pesce in padella.....	306		
Filetto di sogliola fritto.....	307		
Frittura mista di pesce.....	308		
Gamberi e fagioli.....	309		
Gamberoni alla griglia.....	310		
Gamberoni in padella.....	311		
Insalata di mare.....	312		
Involtoni di acciughe e peperoni.....	313		
Ostriche al limone.....	314		
Pesce al cartoccio.....	315		
Pesce al sale.....	316		
Pesce alla piastra.....	317		
Pesce arrosto.....	318		
Pesce lesso.....	319		
		VERDURE	
		Agretti , caratteristiche generali.....	335
		Agretti lessi.....	336
		Agretti ripassati.....	337
		Asparagi , caratteristiche generali.....	338
		Asparagi con uova sode.....	339
		Asparagi crudi in insalata.....	340
		Asparagi lessi.....	341
		Asparagi lessi con uova affogate.....	342
		Bietola , caratteristiche generali.....	343
		Bietola in besciamelle.....	344
		Bietola lessa.....	345
		Bietola ripassata, aglio e olio.....	346
		Bietola ripassata, pomodoro	
		e cipolla.....	347
		Borragine , caratteristiche generali.....	348
		Borragine cruda.....	350
		Borragine in pastella.....	351
		Borragine lessa.....	352
		Borragine ripassata.....	353
		Rotolo di borragine.....	354
		Broccolo , caratteristiche generali.....	355
		Broccolo affogato.....	357
		Broccolo crudo.....	358
		Broccolo fritto dorato.....	359
		Broccolo in pastella.....	360
		Broccolo lesso.....	361
		Broccolo ripassato.....	362
		Cappuccina , caratteristiche generali.....	363
		Capuccina bollita.....	364
		Capuccina cruda.....	365
		Carciofo , caratteristiche generali.....	366
		Carciofo alla Giudia.....	369
		Carciofo alla romana.....	370
		Carciofo crudo.....	371
		Carciofo fritto dorato.....	372
		Carciofo in pastella.....	373
		Carciofo lesso.....	374
		Carciofo panato.....	375

Carciofo trifolato.....	376	Fagiolini al pomodoro.....	432
Cardo , caratteristiche generali.....	377	Fagiolini lessi.....	433
Cardo con burro e Parmigiano.....	379	Fagiolini ripassati.....	434
Cardo fritto dorato.....	380	Finocchio , caratteristiche generali.....	435
Cardo in besciamelle.....	381	Finocchio, arancia e olive.....	436
Cardo in pastella.....	382	Finocchio condito.....	437
Cardo lessso con olio e limone.....	383	Finocchio gratin.....	438
Cardo ripassato.....	384	Finocchio in besciamelle.....	439
Tortino di cardi.....	385	Finocchio lessso.....	440
Carota , caratteristiche generali.....	386	Fiore di zucca , caratteristiche generali..	441
Carota cruda.....	388	Fiori di zucca in pastella.....	442
Carota fritta.....	389	Funghi , caratteristiche generali.....	443
Carota lessa.....	390	Funghi crudi.....	445
Cavoletti di Bruxelles		Funghi al forno o arrosto.....	446
caratteristiche generali.....	391	Funghi trifolati.....	447
Cavoletti di Bruxelles lessi		Indivia belga , caratteristiche generali..	448
o in besciamelle.....	392	Indivia belga al forno.....	449
Cavoletti di Bruxelles ripassati.....	393	Indivia belga al forno con formaggio...	450
Cavolfiore , caratteristiche generali.....	394	Indivia belga alla piastra o ai ferri.....	451
Cavolfiore crudo.....	396	Indivia belga cruda.....	452
Cavolfiore fritto dorato.....	397	Indivia belga in besciamelle.....	453
Cavolfiore in besciamelle.....	398	Indivia belga ripassata.....	454
Cavolfiore lessso.....	399	Indivia belga stufata.....	455
Cavolfiore panato.....	400	Indivia riccia , caratteristiche generali..	456
Cavolfiore ripassato.....	401	Indivia riccia cruda.....	457
Cavolfiore in pastella.....	402	Insalate , caratteristiche generali.....	458
Cavolo cappuccio ,		Insalate miste.....	459
caratteristiche generali.....	403	Misticanza.....	460
Cavolo cappuccio crudo.....	405	Peperone crudo nelle insalate.....	461
Cavolo cappuccio lessso.....	406	Pinzimonio di verdure.....	462
Cavolo cappuccio ripassato.....	407	Puntarelle.....	463
Cetriolo , caratteristiche generali.....	408	Rucola.....	464
Cetriolo crudo.....	409	Valeriana.....	464
Cicoria , caratteristiche generali.....	410	Lattuga , caratteristiche generali.....	465
Cicoria cruda.....	412	Lattuga cruda.....	466
Cicoria lessa.....	413	Lattuga lessa.....	467
Cicoria ripassata.....	414	Melanzana , caratteristiche generali.....	468
Cime di rapa , caratteristiche generali..	415	Melanzana a crocchette.....	469
Cime di rapa lesse.....	416	Melanzana a fagottini,	
Cime di rapa ripassate.....	417	ricotta e prezzemolo.....	470
Cipolla , caratteristiche generali.....	418	Melanzana a fagottini, stracchino	
Cipolla al forno.....	421	e uova di lompo.....	471
Cipolla cruda.....	422	Melanzana ai ferri.....	472
Cipolla fritta dorata.....	423	Melanzana alla parmigiana.....	473
Cipolla gratin.....	424	Melanzana panata.....	474
Cipolla in pastella.....	425	Melanzana trifolata.....	475
Cipolla lessa.....	426	Ortica , caratteristiche generali.....	476
Cipolla rosolata.....	427	Ortica lessa.....	478
Cipolline in agro dolce.....	428	Ortica ripassata.....	479
Zuppa di cipolle.....	429	Rotolo all'ortica.....	480
Fagiolini , caratteristiche generali.....	430	Peperone , caratteristiche generali.....	481

Peperone arrosto o alla brace.....	482	Zucca fritta.....	535
Peperone in padella con aglio.....	483	Zucchini , caratteristiche generali.....	536
Peperone in padella con cipolla.....	484	Zuccina al forno pasticcata.....	537
Peperone ripieno.....	485	Zuccina arrosto o grigliata.....	538
Peperoni friggirelli.....	486	Zuccina cruda.....	539
Pomodoro , caratteristiche generali.....	487	Zuccina fritta dorata.....	540
Pomodoro al forno.....	489	Zuccina in pastella.....	541
Pomodoro al forno con mozzarella.....	490	Zuccina lessa.....	542
Pomodoro al gratin.....	491	Zuccina marinata.....	543
Pomodoro crudo.....	492	Zuccina panata.....	544
Porro , caratteristiche generali.....	493	Zuccina ripiena.....	545
Porri al gratin.....	494	Zuccina trifolata.....	546
Porri in besciamelle.....	495		
Radicchio , caratteristiche generali.....	496	MINESTRE	
Radicchio ai ferri o alla piastra.....	498	Minestra di cavolfiore.....	549
Radicchio al forno.....	499	Minestra di farro semplice.....	550
Radicchio al forno con formaggio.....	500	Minestra di radicchio e orzo.....	551
Radicchio brasato.....	501	Minestra d'orzo.....	552
Radicchio crudo.....	502	Minestra primavera.....	553
Rapa , caratteristiche generali.....	503	Minestra vegetale di farro.....	554
Rapa lessa.....	504	Minestrone vegetale.....	555
Rapa ripassata.....	505	Orzetto.....	556
Ravanello , caratteristiche generali.....	506		
Ravanelli in pinzimonio.....	507	LEGUMI	
Salvia , caratteristiche generali.....	508	Caratteristiche generali.....	557
Salvia in pastella.....	510	Ceci , caratteristiche generali.....	559
Scarola , caratteristiche generali.....	511	Ceci lessi o ripassati.....	560
Scarola cruda.....	512	Fagioli , caratteristiche generali.....	561
Scarola lessa.....	513	Fagioli alla salvia.....	562
Scarola ripassata.....	514	Fagioli lessi.....	563
Sedano , caratteristiche generali.....	515	Fagioli ripassati.....	564
Sedano con formaggio.....	516	Fave , caratteristiche generali.....	565
Sedano crudo.....	517	Lenticchie , caratteristiche generali.....	566
Sedano in umido.....	518	Lenticchie lesse.....	567
Sedano rapa , caratteristiche generali....	519	Lenticchie ripassate.....	568
Sedano rapa crudo.....	520	Piselli , caratteristiche generali.....	569
Sedano rapa e carciofo crudi.....	521	Piselli con cipolla.....	570
Spinaci , caratteristiche generali.....	522		
Rotolo di spinaci.....	523	VELLUTATE	
Spinaci affogati.....	524	Vellutata di asparagi.....	573
Spinaci al burro con		Vellutata di cavolfiore.....	574
Parmigiano e pinoli.....	525	Vellutata di ceci.....	575
Spinaci crudi.....	526	Vellutata di fave fresche.....	576
Spinaci lessi.....	527	Vellutata di lattuga.....	577
Spinaci ripassati con aglio e olio.....	528	Vellutata di lenticchie.....	578
Spinaci stufati al burro.....	529	Vellutata di ortica.....	579
Verza , caratteristiche generali.....	530	Vellutata di piselli.....	580
Verza a involtini.....	531	Vellutata di porri.....	581
Verza lessa.....	532	Vellutata di sedano.....	582
Verza ripassata.....	533	Vellutata di sedano e piselli.....	583
Zucca , caratteristiche generali.....	534	Vellutata di spinaci.....	584

Vellutata di zucca con burro.....	585
Vellutata di zucca con olio.....	586
Vellutata di zucchine, carote e cipolle...	587

Reperibilità delle verdure e dei legumi freschi..... 588

FRUTTA FRESCA E COTTA

Caratteristiche generali.....	589
Albicocca.....	589
Ananas.....	590
Anguria.....	590
Arancia.....	591
Avocado.....	591
Banana.....	592
Castagna.....	592
Ciliegie.....	593
Clementine.....	593
Fichi d'India.....	594
Fichi freschi.....	594
Fragole.....	595
Gelsi.....	595
Kiwi.....	596
Lamponi.....	596
Limone.....	597
Loti o cachi.....	597
Macedonia di frutta.....	598
Mandarini.....	598
Mango.....	599
Mela cruda.....	599
Mela in pastella.....	600
Melagrana.....	601
Melone.....	601
Mirtilli neri.....	602
Mirtilli rossi.....	602
More.....	603
Nespole.....	603
Olive.....	604
Papaia.....	604
Pera cotta.....	605
Pera cruda.....	606
Pesca bianca.....	606
Pompelmo.....	607
Prugne.....	607
Ribes.....	608
Ribes selvatico nero.....	608
Sorbe.....	609
Susine.....	609
Uva bianca.....	610
Uva rossa.....	610
Uva spina.....	611
Reperibilità della frutta fresca.....	611

FRUTTA SECCA

Caratteristiche generali.....	612
Albicocca secca.....	612
Fichi secchi.....	613
Mandorle.....	613
Nocciole.....	614
Noci.....	614
Pinoli.....	615
Prugne secche.....	615

ERBE AROMATICHE

Caratteristiche generali.....	616
Alloro.....	616
Basilico.....	617
Erba cipollina.....	617
Finocchietto.....	618
Maggiorana.....	618
Menta.....	619
Origano.....	619
Prezzemolo.....	620
Rosmarino.....	620
Salvia.....	621
Timo.....	621

SPEZIE

Caratteristiche generali.....	622
Cannella.....	622
Chiodi di garofano.....	623
Noce moscata.....	623
Pepe.....	624
Peperoncino.....	624
Zafferano.....	625

MICRONUTRIENTI

Caratteristiche generali.....	626
Cacao in polvere e cioccolato fondente.....	626
Capperi.....	627
Gelato.....	627
Miele.....	628
Semi di zucca.....	628
Uva passa.....	629
Zucchero.....	629

BEVANDE

Acqua.....	632
Birra.....	632
Caffè.....	633
Karkadé.....	633
Latte e cacao.....	634
Latte e caffè.....	634
Latte intero fresco.....	635

Spremuta di limone.....	635	Tisana di foglie di cardo.....	664
Tè.....	636	Rimedi energizzanti e stimolanti	665
Vino bianco.....	636	Battuto di lardo.....	665
Vino rosso.....	637	Sciroppo di aloe vera.....	666
		Strinidrina.....	666
RIMEDI NATURALI		Rimedi galattagoghi	667
Rimedi antidiarroici e reidratanti	641	Borragine al burro e Parmigiano.....	667
Polisalino naturale.....	641	Brodo di gallina.....	668
Riso, limone, tuorlo d'uovo e Parmigiano.....	642	Pane cotto.....	668
Riso, limone, uovo sodo e Parmigiano..	642	Rimedi lassativi	669
Soluzione di acqua, zucchero e sale.....	643	Soluzione di acqua, limone e miele.....	669
Tè con Parmigiano Reggiano.....	643	Spremuta di succo d'uva.....	670
Rimedi antinfiammatori		Rimedi per i dolori ossei	
e antimicrobici	644	da trattamenti antitumorali	671
Aglio e yogurt.....	644	Fette di arancia e sale.....	671
Brodo di pollo.....	645	Fette di pesca e sale.....	672
Impacchi di chiara d'uovo e sale.....	645	Rimedi per ipercolesterolemia	673
Mela caramellata.....	646	Centrifugato di carote.....	673
Minestrina d'aglio.....	647	Mela Smith.....	674
Olio ferrato.....	648	Rimedi per ipocalcemia	
Patate bollite e aglio crudo.....	648	e iposideremia	675
Soluzione di acqua e aceto.....	649	Decotto di ortica.....	675
Soluzione di acqua e bicarbonato.....	649	Guscio d'uovo.....	676
Soluzione di acqua e limone.....	650	Mela chiodata.....	676
Soluzione di acqua e sale.....	650	Rimedi per nausea e gastralgie	677
Soluzione di acqua, sale e aceto.....	651	Centrifugato di cavolo cappuccio.....	677
Soluzione di acqua, sale e bicarbonato..	651	Coca cola.....	678
Tisana di chiodi di garofano e cannella.....	652	Fetta di limone con zucchero.....	678
Tisana di limone e aglio.....	652	Fetta di pane tostato con aceto.....	679
Vin brulé.....	653	Rimedi per tosse, catarro	
Vino rosso alla salvia.....	653	e bronchite	680
Zucchero con cipolla.....	654	Cipolla con miele.....	680
Rimedi antispastici e sedativi	655	Decotto di camomilla e limone.....	681
Decotto di camomilla.....	655	Decotto di fichi secchi.....	681
Mela al forno.....	656	Infuso di malva.....	682
Sale marino sub-linguale.....	657	Suffumigi con camomilla e bicarbonato.....	682
Tisana di alloro.....	657	Tisana di cipolla con miele di eucaliptus.....	683
Tisana di basilico.....	658	Tisana di latte, cannella e limone.....	683
Tisana di buccia di mela.....	658	Rimedi per vertigini ed eccitabilità	
Tisana di finocchio.....	659	neuromuscolare	684
Tisana di menta.....	659	Latte e banana.....	684
Rimedi disintossicanti e drenanti	660	Pane, burro e alici sotto sale o sott'olio.....	685
Acqua di cicoria.....	660	Pane, burro e sale.....	685
Acqua di cipolla.....	661	Yogurt e pinoli.....	686
Glucosata per os.....	661		
Sale di cipolla.....	662	BIBLIOGRAFIA	687
Soluzione di olio e limone.....	662	INDICE ANALITICO	691
Tisana di asparago, finocchio e sedano..	663		
Tisana di foglie di carciofo.....	663		