



Dieta Fruttariana – Si Può Vivere Mangiando Solo Frutta? Intervista a Silvia

È possibile seguire una dieta fruttariana? Silvia Aliprandi, 44 anni, fruttariana e blogger, attraverso questa intervista, ci parla della sua esperienza personale, spiegandoci in cosa consiste questo tipo di alimentazione.

Buone lettura.

Da quanto tempo sei fruttariana e

perché hai scelto di intraprendere questo stile di vita, che molti definirebbero estremo?

La transizione verso il naturale fruttarismo è iniziata 5 anni fa, nella primavera del 2014. La proliferazione di un fibroma all'utero e di alcuni noduli al seno si arrestò. Sono le controindicazioni recate dal nutrirsi coerentemente con la struttura anatomica e fisiologica umana! Difficile quindi considerarlo "estremo". Come possiamo definire allora il cibarsi di 'alimenti', che spesso alimenti non sono (biocidi), che uccidono la vita e ci fanno ammalare?

Quali sono i vantaggi di una dieta fruttariana?

Possono essere molteplici, dalla probabilità assai elevata di risolvere problemi di salute anche gravi e invalidanti al semplice ma non meno rilevante miglioramento delle condizioni generali di salute, sia del corpo che della mente. Questo accade poiché riformuliamo il nostro ruolo ecosistemico. Meno pesiamo sull'ambiente (non in senso astratto, è il nostro habitat!) e più guadagniamo in termini qualitativi in tutti gli aspetti della nostra vita. Salute, ambiente, rapporti umani...economia!

Quando si parla di dieta vegana, i primi dubbi sono legati alle possibili carenze alimentari e nel

caso del fruttarismo le perplessita` sono molto piu` accentuate. Ci sono delle sostanze che è necessario integrare? Se si, quali e come?

Il discorso delle carenze secondo gli approfondimenti fatti fino ad ora è legato:

1 all'eventuale stato di acidosi, disidratazione, demineralizzazione, ipovitaminosi e stress ossidativo in cui si potrebbe trovare l'organismo, piu`l'organismo è in acidosi e piu` le riserve di vitamine, sali minerali, ecc vengono "corrose" e quindi necessita di maggiori quantita` di questi elementi; si tratta di fabbisogni indotti dal tipo di alimentazione. Ne consegue che un'alimentazione alcalinizzante quale quella fruttariana sostenibile adeguatamente bilanciata determini fabbisogni assai ridotti, soddisfatti dai quantitativi contenuti nella frutta

2 all'eventuale scarsita` nutritiva dei frutti "addomesticati" disponibili al giorno d'oggi.

3 all'effettiva capacita` di assorbimento dei nutrienti da parte dell'organismo e quindi all'equilibrio del microbiota intestinale.

E' fondamentale mangiare frutta fresca e matura al punto giusto, quando è possibile con tutta la buccia, possibilmente non trattata o trattata il meno possibile, variando le tipologie di frutto. Mangiare tutte le tipologie di frutto (dolce, ortaggio, grassa, cruda e cotta) in quantita` tali da soddisfare il nostro fabbisogno proteico evitando pero` quantita` eccessive in un unico pasto, limitare il piu` possibile il consumo di agrumi, evitare qualsiasi forma di monodieta con qualsiasi tipo di frutto, esporsi al sole, fare attivita` fisica a lieve o moderata intensita`, ecc..

Molteplici sono i fattori che concorrono a raggiungere un equilibrio tale da evitare che si verificano carenze nutrizionali, è necessario prestare la dovuta attenzione e occuparsene in maniera globale. Ogni individuo è un caso a se stante. Analisi periodiche e attento monitoraggio della situazione, magari supervisionate da un BIOLOGO nutrizionista, possono permettere di correggere eventuali errori dell'impostazione alimentare, ritengo anche senza ricorrere all'utilizzo di integrazioni.

Consideri la dieta fruttariana un'alimentazione equilibrata e consigliabile in qualsiasi fase della vita?

La fisiologia umana viene costretta a metabolizzare, pagando a caro prezzo in quanto a dispendio energetico, intossicazione costante e progressiva e quindi inevitabile sviluppo di patologie e invecchiamento precoce, strutture di ogni tipo elaborate nei modi piu`svariati, fin dallo svezzamento, pur essendo essenzialmente adatta esclusivamente ad un'alimentazione frugivora prettamente fruttariana.

Sì; personalmente ritengo quindi che un'alimentazione fruttariana sostenibile attentamente bilanciata sia consigliabile in qualsiasi fase della vita. Andiamoci cauti però; e manteniamo i piedi per terra, è necessario rivedere i valori di riferimento, gli indici di crescita e sviluppo, i fabbisogni.. riconsiderare tanti parametri in una visione d'insieme, smettere di generalizzare, evitare il parzialismo proprio della medicina dei giorni nostri, che viaggia a compartimenti stagni, intenta a soffocare i sintomi e smerciando farmaci, piuttosto che mettere l'organismo nelle condizioni di non sviluppare patologie..ci sono innumerevoli componenti da considerare e vanno considerate

contemporaneamente nell'insieme del singolo organismo.

Come si passa da una dieta tradizionale al fruttarismo? Ci sono effetti collaterali nel primo periodo di cambiamento?

Grazie ad una gradualissima e lenta transizione (possono essere necessari da diversi mesi ad anni) che tenga conto dell'alimentazione da cui si parte, dell'età, dello stato di salute, del contesto ambientale e sociale, ecc. sostituendo in maniera scalare i "cibi" con analoghi via via via meno tossici. La gradualità è importantissima anche per un fattore psicologico, passaggi troppo veloci sono molto stressanti anche se ci sembra di sentirci pronti e forti, inoltre sono assai dannosi per la salute e riconducono inevitabilmente sui propri passi e al fallimento della transizione. Se i passaggi vengono fatti lentamente, con attenta sostituzione, ponderazione e bilanciamento dei nutrienti solitamente non si manifestano effetti collaterali e la disintossicazione procede in maniera asintomatica. Teniamo conto che la nostra dieta nell'arco della vita cambierebbe comunque. Si tratta solo di andare verso una direzione vantaggiosa.

Il tuo blog, in cui pubblichi ricette e dai consigli, si chiama "Le Ricette di Silvia Aliprandi: fruttarismo e carpotecnia": che cos'è la carpotecnia?

La carpotecnia, sia cruda che cotta, è la tecnica di

lavorazione della frutta (frutta dolce, frutta grassa e frutta ortaggio) che ha come finalita`quella di ricreare in chiave fruttariana ricette analoghe a quelle tradizionali o inventarne di nuove al fine di rendere la transizione gustosa e appetibile, senza vissuti di privazione, e aiutare poi il mantenimento dell'impostazione alimentare nel tempo. E' a mio avviso un fondamentale supporto in quanto, essendo abituati da sempre alle piu`svariate preparazioni ed essendo continuamente circondati da stimoli a mangiare di tutto e di piu`, rende assai piu`semplice e facilmente accessibile a tutti questa scelta alimentare.

Ci sono studi scientifici che confermano le tue considerazioni positive su questo tipo di alimentazione?

Attualmente non esistono studi epidemiologici o di intervento sull'alimentazione fruttariana.

Il fruttarismo è una filosofia di vita legata alla salute personale o anche a questioni etiche?

Non si tratta di una filosofia di vita ma di approfondimenti e osservazioni, sperimentazioni, verifiche dirette fatte in prima persona da quanti si sono approcciati a questa scelta alimentare, una modalita`di indagine riconducibile al metodo scientifico, su scala ristretta, mossa nella maggior parte dei casi da motivi di salute. In merito alle questioni etiche è chiaro che se l'unica struttura presente su questo pianeta che ha finalita`biologica nutrizionale e che quindi esiste per

essere cibo di cui nutrirsi (e non organismo che sta compiendo il suo ciclo vitale o struttura con finalita`riproduttiva) è il frutto, scegliere strutture diverse dal frutto è una scelta di predazione.

Le considerazioni etiche sono insite nella nostra storia, nella nostra evoluzione. L'uomo ha predato, sfruttato gli animali e la terra per poi sottomettere i suoi stessi simili. Garantendosi il suo inferno quotidiano e non uscendone mai vincitore. Vittima delle sue stesse ambizioni.. Arrivo a dire che la sua stessa anatomia e il suo atteggiamento (anche il piu`aggressivo) esprimono questa consapevolezza e aspirazione etica.

Abbiamo letto notizie su persone che, abbandonando la dieta fruttariana, ricominciano a mangiare carne. Cosa ne pensi a riguardo?

Penso che la scelta di procedere attraverso la transizione verso il fruttarismo sostenibile richieda attenzione, ponderazione, responsabilita`, motivazione, determinazione. Approcci superficiali, irresponsabili, confusi, magari con picchi di esaltazione e/o idealizzazione non possono che fallire e condurre le persone a tornare sui propri passi o persino a cadere in un baratro alimentare molto pericoloso.

Parlaci di una tua giornata tipo dal punto di vista alimentare.

Dopo 5 anni da quando ho iniziato la transizione la mia giornata tipo è indicativamente, in breve: quando ne avverto

il bisogno, in base agli affaccendamenti della giornata, da una a tre mele circa, rosse, con la buccia, a morsi. A cena: una sequenza a base di frutta dolce, frutta grassa e frutta ortaggio bilanciata nelle quantità, nella diversificazione (non mangio gli stessi frutti tutti i giorni) e nell'equilibrio di crudo e cotto, a volte preparando ricette carpotecniche più semplici, altre volte più elaborate.

Ti andrebbe di condividere una delle tue ricette con noi?

Certamente. Ho scelto gli “ **Gnocchi fruttariani di platano al sugo di melanzana, pomodorini e cucunci**”, una ricetta carpotecnica cotta che mostra una delle innumerevoli possibilità di utilizzo del platano verde, un frutto assai versatile che opportunamente lavorato è un ottimo sostituto dei prodotti a base di amido cotto a cui siamo abituati ma è privo di glutine quindi perfetto anche per i celiaci ed è un egregio alleato nella transizione alimentare. Facili da preparare e appetitosissimi, per tutti i palati!



FRUTTARISMOCARPOTECNIA.BLOGSPOT.IT



FRUTTARISMOCARPOTECNIA.BLOGSPOT.IT

Ingredienti per due porzioni:

Per gli gnocchi:

- 2 platano verde – ca. 350gr. cad.
- 20 gr. olio evo denocciolato
- 80 gr. zucchini già privata della buccia

- 1gr. sale marino integrale + 15 gr. per l'acqua di cottura
- farina di platano Goya o autoprodotta (facoltativa)

Per il condimento:

- 450 gr. di melanzana
- 200 gr. pomodorini (tipo ciliegini/datterini/piccadilly)
– 20gr. pomodori secchi
- 20 gr. cucunci sottosale
- 150 gr. passata di pomodoro Mutti
- 100 gr. acqua
- sale marino integrale q.b.
- olio evo denocciolato q.b.

Procediemnto:

1. Scaldate il forno a 200° e infornate i platani per 40min.
2. Sciacquate sotto acqua corrente i cucunci e metteteli in ammollo in acqua per il tempo necessario ad eliminare l'eccesso di sale secondo il vostro gusto. Sciacquate sotto acqua corrente i pomodori secchi e metteteli in ammollo in acqua per almeno mezz'ora Con un pelapatate private la zuccina della buccia e cuocete la polpa a vapore per 10min.
3. Una volta cotti i platani, sbucciateli, pesateli, segnatevi il peso di ognuno e procedete nel modo consueto per ottenere le pallette unendo le quantita`di sale e di olio indicate.
4. Una volta cotta la zuccina schiacciatene in questo caso 60 gr. con una forchetta per ridurla in purea (la quantita`di polpa di zuccina è proporzionale al netto del platano cotto sbucciato, calcolate il 20% del peso del platano e aggiungete questa quantita`di polpa di zuccina), togliete la palletta di platano dal tritatumto e metteteci la zuccina schiacciata che avete calcolato, poi staccate pezzettini di palletta e uniteli

alla zuccina quindi tritate nuovamente il tutto per amalgamare platano e zuccina e formare un composto omogeneo.

5. Unire la polpa di zuccina permette di ottenere degli gnocchi dalla consistenza ottimale, diversamente potrebbero rimanere duri.
6. Procedete quindi come per gli gnocchi tradizionali ricavando dalla palletta dei filoncini da cui poi modellerete gli gnocchi.
7. Se disponete di farina di platano (meglio se "Goya" o autoprodotta), infarinate gli gnocchi mentre li modellate e lasciateli poi asciugare in luogo asciutto e areato per almeno mezz'ora (piu`asciugano meglio è, l'ideale sarebbe prepararli la mattina per la sera). L'impiego della farina non è indispensabile per la buona riuscita degli gnocchi, è possibile anche farne a meno.
8. Nel frattempo preparate il condimento: Tagliate la melanzana a cubetti di 2 cm. di lato e i pomodori a metà. Trascorso il tempo di ammollo scolate i cucunci, sciacquateli sotto acqua corrente e tagliate i piu`grossi a metà/in quarti. Trascorso il tempo di ammollo scolate e risciacquate sotto acqua corrente anche i pomodori reidratati, strizzateli e tagliate ogni falda in 4 parti.
9. Mettete i cubetti di melanzana in una padella gia`calda e cuoceteli per 5 min. a fuoco medio, girandoli spesso per evitare che brucino, quindi salate. Unite poi i pomodori tagliati, i cucunci, la passata, amalgamate, aggiungete l'acqua, coprite e continuate la cottura per altri 10 min. e tenete da parte.
10. Mettete a bollire circa 1,5 litri di acqua, quando bolle salatela, abbassate il fuoco e immergete gli gnocchi. Appena vengono a galla raccoglieteli con una schiumarola e metteteli nella padella contenente il condimento, amalgamate e impiattate ultimando con un giro d'olio.
*Meno tempo asciugheranno gli gnocchi prima della cottura e meno tempo dovranno rimanere immersi

nell'acqua bollente, devono ammorbidirsi mantenendo consistenza, senza sfaldarsi, quindi teneteli d'occhio!

Alcune altre idee di ricette carpotecniche che ho sperimentato fino ad ora sono nel blog che è online dal 2017

Blog Di Silvia

Pagina Instagram di Silvia

NB: La finalità di questa intervista non è quella di invogliare le persone a seguire una dieta fruttariana, ma semplicemente quella di condividere l'esperienza di Silvia. Il suggerimento di Natureat è quello di rivolgersi al proprio medico prima di intraprendere una nuova dieta e valutare attentamente se questa è adatta e equilibrata, per evitare patologie o carenze nutrizionali.



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**

