

Uno stile di vita

Chi sceglie di seguire la dieta della nicchia ecologica abbraccia uno stile di vita sostenibile, prediligendo alimenti naturali in grado di migliorare le proprie funzioni vitali, di riequilibrare la fame e il senso di sazietà.

La dieta è personalizzabile in base ai propri gusti e può essere anche studiata in funzione del proprio gruppo sanguigno.

Gli alimenti proposti sono infatti compatibili con i gruppi sanguigni 0, A, B, AB. Per esempio chi appartiene al gruppo sanguigno B, al pollo predilige la carne ovina e il coniglio.



LA DIETA DELLA NICCHIA ECOLOGICA

DIMAGRISCI ai ritmi della natura

VERDURE CRUDE, COTTE E CIBI PROTEICI COME IL PESCE E I FORMAGGI DI CAPRA. LEGUMI E FRUTTA A VOLONTÀ. PANE E PASTA SOLO A FINE PASTO. SONO I PRINCIPI DELLA DIETA "SOSTENIBILE", A BASE DI CIBI SANI E NATURALI, CHE TIENE D'OCCHIO L'INDICE GLICEMICO. PROVALA PER UN MESE: TORNERAI IN FORMA E DEPURATA

Dimagrire mangiando secondo natura. Senza regole rigide e restrizioni. Scegliendo i cibi più adatti e seguendo i ritmi del nostro organismo. Sono i principi della dieta della nicchia ecologica, messa a punto da Lorenzo Bracco, specialista in fisioterapia, psicoterapeuta, Somatic Experiencing Practitioner (una terapia naturale sviluppata dal dottor Peter Levine per superare i traumi) e autore del libro *Dne, la Dieta della nicchia ecologica* (Tecniche Nuove). «In natura ogni specie animale ha una sua "nicchia ecologica", cioè un insieme di fattori che le permettono di vivere al meglio: habitat, clima, relazioni all'interno e all'esterno della specie e anche un modo di nutrirsi adatto» spiega Bracco. «Anche l'uomo ha una sua nicchia ecologica con un'alimentazione ben precisa da seguire per stare bene, alla quale si è adattato in migliaia di anni, generazione dopo generazione». La regola base? «Scegliere alimenti naturali, sempre esistenti, senza zuccheri aggiunti o additivi, meglio se biologici». Il punto non è mangiare meno, ma meglio. «Studiando la storia e le nostre tradizioni, e alla luce

delle più recenti scoperte scientifiche, possiamo oggi dire per quali cibi siamo "programmati". Via libera alle verdure crude in grande abbondanza: ottimizzano le nostre funzioni e riequilibrano il senso di fame e sazietà». La struttura del pasto deve essere sempre la stessa. «All'inizio verdure crude, poi verdure cotte e cibi proteici, come carni bianche, pesce, uova e formaggi di capra. Solo a fine pasto i carboidrati: questo iter serve a evitare le crisi ipoglicemiche, che scatenano la fame». Ottimi anche legumi, cereali integrali e frutta (tre porzioni al giorno). Da ridurre al minimo grassi, sale, farine raffinate e soprattutto lo zucchero. Seguendo questa dieta si depura il corpo e i benefici sono assicurati. «Si dimagrisce in modo sano e si combatte in particolare il grasso addominale (il più pericoloso, collegato a ipertensione e danni cardiovascolari)». Vuoi provare? Ecco una dieta di 30 giorni, elaborata da Bracco, per ritrovare benessere e peso forma. «I cibi sono indicativi. Si possono scambiare con quelli di un altro giorno, in base ai propri gusti e istinto. La personalizzazione è un aspetto chiave di questa dieta» conclude l'esperto.



I cibi sì e quelli da evitare

È una dieta a basso indice glicemico, cioè propone cibi che fanno alzare i livelli di zucchero nel sangue più lentamente. Ecco una lista per orientarsi. • **Alimenti a contenuto glicemico 0:** carne, pesce, uova, formaggi stagionati, olio d'oliva • **Contenuto glicemico massimo 20:** insalate, verdure, pomodori, melanzane, soia, albicocche. • **Contenuto glicemico massimo 35:** latte e latticini freschi, fagioli, lenticchie, ceci, carote crude, fagiolini, frutta fresca, cioccolato nero (oltre il 70%), riso selvatico, quinoa. • **Contenuto glicemico massimo 50:** pane integrale, pane di segale, cereali integrali da colazione, spaghetti al dente (medi), meglio se integrali, e poi riso integrale al dente, piselli, kiwi e uva. **Da evitare, con indice glicemico oltre 70:** pane bianco, al latte, pasta fresca, riso bianco, corn flakes, carote cotte, zucca, patate, mais, gallette, zucchero, dolci, cioccolati al latte, gelati, bibite gassate.



Insalata di cavolo cappuccio: ha uno dei più bassi indici glicemici

ALIMENTAZIONE

Ecogalateo per bere, cuocere e condire

Per condire: usa 3 cucchiaini di olio di oliva extra-vergine di prima spremitura a freddo, al giorno. Il sale, meglio se iodato, è da ridurre al minimo.

Quanto bere: 1,5 o 2 litri almeno al giorno di acqua. Un bicchiere di vino rosso a pasto.

Ogni giorno mangia anche: 2-3 noci o 5-6 mandorle da consumare a colazione o durante la giornata, o un cucchiaino di semi di girasole o di zucca (per apportare la giusta quantità di grassi polinsaturi omega-6) o un cucchiaino di semi di lino, anche in perle (per apportare omega-3).

Indicazioni di cottura: pasta e riso integrali sempre al dente, come pure le verdure (hanno un indice glicemico più basso). Carne e pesce devono invece essere sempre ben cotti.

Dosi proteiche: carne circa 150g, pesce circa 200g, formaggio 30/40g a porzione.

Dosi carboidrati: le porzioni di riso, pasta, pane e cereali devono variare in base all'attività sportiva svolta, da circa 40g (per i sedentari) a massimo 70g.

Da sapere: Se hai la tendenza alle fermentazioni intestinali, evita le verdure crude la sera e mangia quelle cotte.

Tutti i giorni

A colazione: una porzione di yogurt magro, meglio se di capra • una porzione di cereali integrali da colazione senza zuccheri aggiunti o, in alternativa, una fetta di pane integrale biologico • un frutto

fresco, una spremuta di agrumi preparata al momento e senza zuccheri aggiunti • tè verde senza zucchero.

A metà mattina: una spremuta di agrumi o 1 frutto fresco.

A merenda: una spremuta di agrumi o 1 frutto fresco.

1° settimana

LUNEDÌ

Pranzo: verdure crude di stagione in grande abbondanza • 1 porzione di parmigiano stravecchio • spinaci cotti al dente con un po' di aglio • 2 grissini integrali • fragole.

Cena: insalata verde mista • merluzzo alla griglia • verdure cotte al dente a piacere

• pane • ananas.

MARTEDÌ

Pranzo: insalata di carote crude, valeriana e noci, con olio d'oliva • asparagi lessi con olio d'oliva e salmone grigliato

• miglio al dente scolato, condito con curry e olio d'oliva • mirtillo.

Cena: insalata verde con noci e un cucchiaino di olio di noci • minestrone con bietole, cavoli, verze, coste o rape condite a crudo con olio d'oliva • 1 o 2 uova al tegamino (con un cucchiaino di olio d'oliva) • pane • frutta di stagione cotta.

MERCOLEDÌ

Pranzo: insalata verde con carote e noci, olio d'oliva e limone fresco • mousse di fagioli cannellini con olio d'oliva, stesa su foglie di insalata cappuccio • 2 grissini integrali • mirtillo, lamponi e ribes.

Cena: insalata verde mista con mandorle, condita con olio d'oliva e limone fresco • scarola, zucchine e formaggio di pura

capra grigliati • 1 fetta di pane integrale bio (rispetta questa indicazione anche a seguire, dove indicato solo "pane")

GIOVEDÌ

Pranzo: insalata greca con feta e contorno di bietole • pane • pompelmo.

Cena: insalata di radicchio con noci

• nasello in umido • scarola alla griglia, con un filo di olio crudo • 2 grissini integrali • pere cotte al vino rosso.

VENERDÌ

Pranzo: insalata verde con semi di girasole e olio d'oliva • sgombri lessati nel vino rosso con erbe aromatiche su letto di zucchine grigliate • riso selvatico lessato • ananas.

Cena: insalata valeriana con noci e un filo di olio d'oliva • dentice al cartoccio con contorno di bietole lessate • pane • mela cotta.

SABATO

Pranzo: insalata di carote crude e semi di zucca al naturale con olio d'oliva e limone fresco • zuppa di fagioli cannellini con un po' di carota, sedano, zucchine, aglio, rosmarino, aggiungere 1 cucchiaino di miglio lessato al dente, olio d'oliva a crudo • pompelmo.

Cena: insalata mista con olio d'oliva, tacchino ai ferri o al forno con broccoli • 2 grissini integrali • mela cotta.

DOMENICA

Pranzo: insalata mista con olio d'oliva • tacchino o pollo ruspante arrosto (evita il pollo se appartieni al gruppo sanguigno B), con

fagiolini e miglio lessato • 2 grissini integrali • mirtillo, lamponi e ribes.

Cena: pinzimonio con sedano e finocchi • pesce persico a vapore

su letto di insalata verde con riso basmati integrale lessato • frutta cotta di stagione.

2° settimana

LUNEDÌ

Pranzo: verdure di stagione crude in insalata • spaghetti con merluzzo al prezzemolo aglio e olio • pompelmo.

Cena: insalata verde mista • verze lessate • 2 uova sode • 2 grissini integrali • mela cotta.

MARTEDÌ

Pranzo: insalata di rucola e noci con olio d'oliva • sgombro lessato con vino rosso e limone, riso integrale bio, meglio se basmati, lessato, scolato, condito con zucchine saltate con un po' di olio d'oliva, prezzemolo e aglio tritato • mirtillo.

Cena: formaggetta di pura capra servita calda su letto di insalata di tarassaco (dente di leone) con noci sbriciolate, con un filo di olio d'oliva • broccoli lessati al dente con olio d'oliva • pane • frutta cotta di stagione.



MERCOLEDÌ

Pranzo: insalata di cicoria e semi di zucca, con olio d'oliva • mousse di fagioli cannellini con olio d'oliva, stesa su foglie di insalata cappuccio • 2 grissini integrali

• mirtillo, lamponi e ribes.

Cena: insalata valeriana con noci, olio d'oliva e limone fresco • petto di tacchino o di pollo (da evitare se sei di gruppo sanguigno B), in padella con cicoria saltata. • riso selvatico lessato con olio d'oliva • ananas.

GIOVEDÌ

Pranzo: insalata di finocchi e carote, salmone lessato con aromi e olio d'oliva, carciofi (da evitare se siete di gruppo sanguigno B) e scarola • miglio lessato • fragole al limone.

Cena: insalata di radicchio con noci • nasello in umido • spinaci lessati con un filo di olio crudo • pane • frutta di stagione cotta.

VENERDÌ

Pranzo: insalata mista verde • sardine a vapore su letto di zucchine grigliate e riso basmati integrale • mirtillo.

Cena: insalata greca con feta • rape lesse con un filo d'olio • pane • mela cotta.

SABATO

Pranzo: insalata di carote crude e semi di zucca con olio d'oliva e limone fresco • zuppa di fagioli cannellini con un po' di carota, sedano, zucchine, aglio, rosmarino con 1 cucchiaino di miglio lessato al dente, olio d'oliva a crudo e a piacere pepe • mirtillo, lamponi e ribes.

Cena: insalata verde • zucchine e formaggio di pura capra grigliati • pane

• 1 bicchiere di vino rosso • pere cotte al vino rosso.

DOMENICA

Pranzo: insalata verde mista con uova sode, semi di zucca e un piccolo fungo porcino tagliato sottile, condito con olio d'oliva e limone fresco • spaghetti al dente, conditi con funghi porcini secchi o freschi cotti con prezzemolo, aglio e con poco olio d'oliva • pompelmo.

Cena: insalata verde • salmone alla piastra con verza o cavolo cappuccio saltati con olio e aglio e riso basmati integrale lessato • prugne cotte con scorza di limone bio.

3° settimana

LUNEDÌ

Pranzo: insalata di carote con mandorle • tacchino grigliato con spinaci e riso integrale biologico lessato

e scolato al dente, meglio se basmati, con olio d'oliva e limone • pompelmo.

Cena: insalata mista • merluzzo in umido con cicoria saltata • pane • fragole.

MARTEDÌ

Pranzo: insalata mista con semi di girasole • spaghetti con broccoli, sarde grigliate, origano e un filo d'olio • ananas fresco.

Cena: insalata di sedani e finocchi tagliati fini, conditi con olio d'oliva • petto di tacchino grigliato con spinaci lessati olio d'oliva e limone • 2 grissini integrali • 1 bicchiere di vino rosso • 1 pera cotta al vino rosso con chiodi di garofano e cannella, senza zucchero aggiunto.

MERCOLEDÌ

Pranzo: insalata verde con carote crude con olio d'oliva e limone fresco, con mandorle • salmone fresco (meglio se non di allevamento, ricco in omega-3) cotto a vapore o grigliato con agretti (barba dei frati) o bietole lessate, conditi con limone fresco e olio d'oliva • riso integrale biologico, meglio basmati, lessato e scolato condito con olio d'oliva, basilico e aglio tritati • mirtillo.

Cena: insalata mista • uova all'occhio di bue su un letto di asparagi con un filo d'olio d'oliva • pane • frutta mista cotta di stagione.



GIOVEDÌ

Pranzo: insalata di rucola con abbondanti scaglie di parmigiano • zucchine grigliate spolverate di parmigiano e con un filo d'olio • riso integrale biologico lessato e scolato al dente, meglio se basmati, condito con poco olio d'oliva e aromatizzato con foglie di menta fresca e qualche mandorla sbriciolata • pompelmo.

Cena: insalata di carote con semi di zucca • mousse di fagioli cannellini su foglie di insalata verde • 2 grissini integrali • mela cotta.

VENERDÌ

Pranzo: insalata mista con olio d'oliva • petto di tacchino alla griglia con zucchine trifolate • pane • pompelmo.

Cena: insalata valeriana con noci e olio d'oliva • broccoli con olio d'oliva e spaghetti al dente con poco olio e abbondante parmigiano • fragoline.

SABATO

Pranzo: montagnola di verdure crude (rape, carote e zucchine) a fiammifero, con mandorle sminuzzate, olio d'oliva e limone fresco • sardine (ricche in omega-3) a vapore e poi lasciate riposare nel sugo di limone fresco • riso integrale bio, meglio se basmati, lessato e scolato, condito con zucchine grigliate e olio, aglio e/o origano • misto frutti di bosco.

Cena: insalata valeriana con olio d'oliva e limone • misto di



Lo zucchero? È il nemico numero uno

Lo zucchero raffinato andrebbe eliminato, non è mai esistito nella nostra nicchia ecologica. «In passato si trovava in natura, per lo più in frutta, verdura e legumi (cibi a basso indice glicemico), e veniva assorbito lentamente dall'organismo

durante la digestione» spiega il medico Lorenzo Bracco, ideatore della dieta Dne. «Oggi invece mangiamo a cucchiaiate alimenti ricchi di saccarosio (tutti i dolci, gli zuccheri aggiunti e le farine raffinate): il corpo dispone di grandi quantità di zuccheri immediatamente assorbibili. Un grave errore: questi cibi aumentano bruscamente la glicemia (lo zucchero glucosio nel sangue), per poi abbassarsi velocemente facendo tornare il senso di fame. Sono la droga del nostro secolo: creano dipendenza, obesità e diabete».





Brasato di struzzo (o di tacchino) al vino rosso

RICETTA: Lascia riposare la carne per alcune ore ricoperta di vino rosso con un pezzetto di carota e di sedano, chiodi di garofano, cannella, pepe in grani, alloro, timo e uno spicchio d'aglio. Se scegli la carne di struzzo, ricordati che va battuta per ammorbidirla. Rosola a fuoco vivo la carne da sola con pochissimo olio d'oliva, aggiungi quindi il vino rosso con le spezie. Porta a ebollizione, poi abbassa la fiamma e cuoci a fuoco lento per un paio d'ore; fai restringere il sugo. Servi con broccoli lessati al dente e una formella di miglio lessato. Eventualmente puoi accompagnare il piatto con un bicchiere di vino rosso.

formaggi di pura capra con noci e, a piacere 1 cucchiaino di miele • bietole lessate al dente con olio d'oliva • pane • 1 bicchiere di vino rosso • pere cotte nel vino rosso con cannella e chiodi di garofano, senza zucchero aggiunto.

DOMENICA

Pranzo: carpaccio di carote, sedano, finocchi con mandorle, olio d'oliva e limone fresco • brasato di struzzo o tacchino al vino rosso con broccoli e miglio (vedi ricetta) • ananas fresco. **Cena:** insalata mista • dentice al cartoccio con scarola e zucchine grigliate • 2 grissini integrali • misto frutti di bosco.



4° settimana

LUNEDÌ

Pranzo: insalata mista verde con noci, condita con olio d'oliva e limone fresco • petto di tacchino in padella con poco olio d'oliva, rosmarino e aglio • cicoria saltata con un po' di olio d'oliva e aglio • pane • ananas. **Cena:** insalata di carote • trancio di salmone alla piastra e spinaci lessi con poco olio • riso selvatico lessato • fragole al limone.

MARTEDÌ

Pranzo: pinzimonio di verdure fresche all'olio d'oliva: sedano, finocchio, carote, insalata verde • dentice al vapore o al cartoccio con broccoli lessati, conditi con un filo di olio d'oliva e limone fresco • spaghetti con aglio e prezzemolo tritati, noci sminuzzate, pepe di

Caienna e poco olio d'oliva • pompelmo.

Cena: insalata di carote con mandorle all'olio d'oliva • spaghetti con zucchini e sarde grigliate con un filo d'olio d'oliva • ananas.

MERCOLEDÌ

Pranzo: carpaccio di carote, sedano e finocchi conditi con olio d'oliva e limone fresco • sgombrò (ricco in omega-3) lessato nel limone e vino rosso su letto di insalata cappuccio • 1 bicchiere di vino rosso • miglio bollito e scolato al dente, condito con timo, semi di zucca sminuzzati e un filo di olio d'oliva • mirtilli.

Cena: insalata di lattuga • formaggi di capra assortiti con noci, miele, pera e pane • 1 bicchiere di vino rosso • frutta cotta di stagione.

GIOVEDÌ

Pranzo: insalata di cavolo cappuccio crudo tagliata fine, con olio e aglio • merluzzo cotto in casseruola con un filo di olio d'oliva, a inizio cottura va ricoperto di prezzemolo e fette di aglio e limone • zucchine grigliate, con prezzemolo tritato • miglio lessato e scolato con mandorle e prezzemolo tritati e un filo di olio d'oliva • pompelmo.

Cena: insalata mista con pinoli e olio d'oliva • spezzatino di tacchino o coscia di pollo (da evitare se appartenete al gruppo sanguigno B), cicoria saltata in padella • pane • prugne cotte.



VENERDÌ

Pranzo: insalata di radicchio • salmone ai ferri e spaghetti con zucchine trifolate • misto frutti di bosco.

Cena: insalata di lattuga e noci • passato di verdura con cavoli, bietole, rape, zucchine, un po' di sedano e di carota, e poi basilico e aglio tritati crudi • formaggetta fresca di pura capra su letto di valeriana con semi di zucca • pane • mela cotta.

SABATO

Pranzo: (ideale anche per un pic-nic): carote, finocchi, sedano crudi e mandorle • sardine in scatola all'olio d'oliva extravergine con pane • cioccolato nero >70% di cacao • prugne fresche o secche (quantità misurata). **Cena:** insalata valeriana con noci • tacchino in padella con rosmarino, aglio e cicoria saltata con olio d'oliva • riso selvatico lessato con olio d'oliva • fragoline.

DOMENICA

Pranzo: insalata verde con mandorle sminuzzate, con olio d'oliva e limone • spaghetti al dente con broccoli e sarde cotte in padella con un filo di olio, origano e aglio • granita di limone.

Cena: insalata di carote crude • 1 o 2 uova in camicia bollite in abbondante acqua con qualche goccia di limone fresco, disposte su un letto di insalata valeriana e semi di zucca • 2 grissini integrali • mirtilli.

