

Cracker con semi di lino e mandorle



Nelle feste natalizie le case degli italiani si riempiono di cibi di ogni tipo. In particolare di quella che, impropriamente, viene chiamata frutta secca.

La vera frutta secca è costituita da frutti essiccati che – come i fichi, le prugne, le banane, le albicocche, le pesche, le mele, gli ananas, i manghi ecc. – vengono fatti seccare al sole o negli essiccatori.

Vi sono poi i semi quali: *le mandorle, le nocciole, le noci, le arachidi, i pistacchi*, che vengono scorrettamente chiamati frutta secca. Fanno parte delle noci e dei semi anche *l'anacardio o noce di acagiù, la macadamia o noce del Queensland, la noce brasiliana, la noce di cocco, i pinoli, il pecan, il sesamo, i semi di lino, di zucca e di girasole ecc.* Tutti i semi e le noci sono un notevole concentrato di proteine vegetali, sali minerali e oligoelementi. È importante, però, utilizzare quelli crudi e naturali, non quelli tostati e salati. Questi alimenti acidificano i tessuti, quindi, non eccedere e non abusarne. L'unico seme che non acidifica, ma alcalinizza, è la mandorla.

Trascorse le feste, poche persone continuano a fare uso di questi cibi. Sarebbe, invece, buona norma consumarli regolarmente tutto l'anno. Le mandorle sono molto caloriche (un etto fornisce 600 calorie), contengono il 20% di proteine, calcio, potassio, ferro, zinco e vitamina E. I semi di lino sono ricchi di *acido linolenico*, un acido grasso omega-3, sono fortemente lassativi e sono utili per prevenire o curare il colesterolo alto, l'ipertensione, le infiammazioni e molte malattie della pelle. Sia le une che gli altri vengono considerati dei protettori contro il cancro.

Mangiare cibi crudi porta a una serie di vantaggi

- Aumento di energia
- Aumento delle difese immunitarie
- Aumento della resistenza sia al freddo che al caldo
- Miglioramento del sonno
- Miglioramento dell'aspetto
- Miglioramento della digestione
- Perdita di peso e nel tempo scomparsa della *fame compulsiva*
- Scomparsa di raffreddori e influenze
- Diminuzione delle malattie degenerative
- Aumento della longevità



Foto di Piero Frattari - Vidigraph

A temperature elevate si possono formare nei cibi cotti agenti cancerogeni

Sarebbe buona norma sostituire il pane e i grissini fatti con la farina di frumento e cotti in forno con i *cracker di semi di lino e mandorle* essiccati a 40 °C.

Ecco come farli: alla sera mettere a bagno 500 g di semi di lino, due pugni di mandorle crude, un poco di capperi salati. Il giorno seguente sbucciare le mandorle, sgocciolare i capperi e unirli ai semi di lino che nel frattempo avranno formato una *mucillagine* che tiene insieme il tutto. Aggiungere del peperoncino o dello zenzero, del tamari ed eventuali aromi naturali. Questo impasto viene frullato finemente e viene spalmato su della carta da forno messa sopra ai cestelli dell'essiccatore. Si mette in funzione la macchina che funzionerà normalmente a 40 °C e che non deve superare comunque la temperatura massima di 45 °C, in modo da mantenere i cibi "vivi" per non distruggere, con la cottura, tutte quelle proprietà contenute in essi, in particolare: enzimi, vitamine e sali minerali che, cuocendo, vengono *lisciviati*. Una volta essiccati, spezzettare i cracker e disporli su di un piatto.



Buon appetito con il "Cuoco senza fuoco"