

# GRUPPO SANGUIGNO A

L'Agricoltore, avrebbe fatto la sua comparsa evolutiva ben 15.000 anni fa in Medio Oriente. Ha un apparato digestivo fragile, sistema immunitario sensibile ma adattabile. Il suo metabolismo è del tutto opposto al tipo 0.

Possibili problemi: anemia, disturbi epatici e cardiocircolatori, diabete di tipo I°, neoplasie. Si raccomanda la dieta vegetariana, incentrata su verdura fresca, cereali (no al frumento) e tanta soia (latte, formaggio, semi).

Decisamente out la carne che rallenta la digestione e abbassa l'assimilazione dei nutrienti. Preferire i cereali biologici forniti di una considerevole germinabilità e tra i legumi eliminate ceci, fagioli di Lima e fagioli comuni che nascondono lectine capaci di frenare la produzione di insulina, avviando la formazione di depositi di grasso.

La verdura è meglio consumarla cruda e la frutta va inserita nel menù al mattino e alla sera non solo cruda, ma anche sotto forma di marmellate e di composte. Per quanto riguarda digestione e metabolismo ottimo l'ananas; attenzione alle arance.

Tra gli alimenti neutri ci sono formaggio di capra e di pecora, uova, fagioli bianchi, piselli verdi, avena, mais, miglio, germogli, uva, dattero, pera, ecc.

Infine, non mescolate succhi di frutta e verdura. Quelli densi diluirli con un po' d'acqua.

Tra gli oli quello extravergine è il più indicato mentre occorre essere prudenti nei confronti di mais e cartamo: nascondono lectine che creano problemi digestivi.

## CIBI SI

Cereali integrali (orzo, farro, avena, mais, miglio, ecc.), Fagioli azuki, Fagioli neri, Fagioli verdi, Fagioli dall'occhio, Lenticchie, Aglio, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolo rapa, Cavolo verde, Cicoria, Cipolle gialle, Cipolle rosse, Lattuga romana, Rape, Spinaci, Tarassaco, Topinambur, Verza, Zucca, Albicocche, Ananas, Arachidi, Ciliegie, Fichi freschi e secchi, Limoni, Pompelmo, Prugne, Semi di zucca, Olio extravergine d'oliva e di lino, Frutti di bosco (mirtilli e more), Latte di soia, Pane di germe di grano, Pane di soia, Grano saraceno, Tofu, Tempeh, Latte di soia, Semi e frutta fresca, Germogli in abbondanza, Ricotta, Uovo intero, Formaggi a pasta dura e molle di ogni tipo, Yogurt, Malto d'orzo, Melassa, Caffè, Alghe marine, Zenzero.

## CIBI NO

Carne Salumi, insaccati, affettati, Precotti, Burro, Emmenthal, Formaggini, Gorgonzola, Latte intero e scremato, Parmigiano, Provolone, Gelati, Carni insaccate, in scatola e affumicate, Limitare

l'impiego di farine di frumento, Ceci, Fagioli bianchi, Fagioli rossi, Fagioli Lima, Fagioli di Spagna, Crusca, Cavolo bianco, Cavolo rosso, Melanzane, Olive greche e nere, Patate, Peperoni gialli, rossi e verdi, Pomodori, Banane, Mango, Papaia, Noce di cocco, Noci brasiliane, Olio di arachidi, Olio di mais, Aceto di vino.

<http://www.ricettegrupposanguigno.com/p/dott-mozzi.html>

---

## Grano saraceno, tapioca, quinoa e amaranto

Tostando i semi di quinoa per qualche minuto prima di bollirli si incrementa notevolmente il sapore di questo "falso cereale", in quanto **non appartenente alla famiglia delle Graminacee, come l'amaranto e il grano saraceno.**

**Qualcuno sa dirmi se grano saraceno, tapioca, quinoa e amaranto in grani, non in farina, sono consentiti?**

Grano saraceno, amaranto e quinoa sono, sul piano tassonomico, dicotiledoni e non **monocotiledoni come il frumento.**

La "distanza biologica" di questi vegetali da quelli nocivi è tale da ritenere che non sussista reattività incrociata con il glutine e che, quindi, siano da considerarsi a tutti gli effetti **idonei alla dieta del celiaco.**

Team Alimenti

<http://www.celiachia.it/>

## Quinoa



La **quinoa** è una pianta originaria del Sud America, appartenente alla stessa **famiglia degli spinaci**. Viene utilizzata fin dai tempi degli Incas e degli Aztechi.

**I semi di quinoa sono piccoli come quelli del miglio**, ma più schiacciati, contengono circa il 60% di carboidrati e l'11% di proteine di valore biologico piuttosto alto, addirittura paragonabile a quello dei formaggi.

La quinoa è anche una buona fonte di fosforo, potassio, manganese.

**È priva di glutine**, quindi può essere assunta dai soggetti affetti da [morbo celiaco](#).

I semi di quinoa sono rivestiti da una sostanza, la saponina, che li protegge dalle aggressioni degli uccelli e degli insetti. **Questa sostanza è molto amara e quindi va rimossa prima della cottura, lavando accuratamente i semi prima di cuocerli.**

Tostando i semi di quinoa per qualche minuto prima di bollirli si incrementa notevolmente il sapore di questo "falso cereale", in quanto non appartenente alla famiglia delle Graminacee, come l'[amaranto](#) e il [grano saraceno](#). **La cottura è veloce, 10-15 minuti in acqua bollente.**

Può essere utilizzato come gli altri cereali, per preparare zuppe e minestre, o per accompagnare carne e verdure.

-----

La **quinoa** (in spagnolo *quínoa* o *quínuia*) (*Chenopodium quinoa* Willd.) è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Chenopodiaceae, come gli spinaci o la barbabietola. Per il suo buon apporto proteico costituisce l'alimento base per le popolazioni andine. Gli Inca chiamano la quinoa «chisiya mama» che in quechua vuol dire «madre di tutti i semi».

a quinoa è un alimento particolarmente dotato di proprietà nutritive. Contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco. È anche un'ottima fonte di proteine vegetali. Contiene inoltre grassi in prevalenza insaturi. La quinoa, inoltre, è particolarmente adatta per i celiaci, in quanto è totalmente priva di glutine, adatta sia agli adulti sia ai bambini.

### **Varietà** [modifica]

Esistono oltre 200 varietà di quinoa. La varietà più utilizzata è la *quínoa Real* con un basso tenore di saponine. Altre varietà commercializzate sono: Bear, Cherry Vanilla, Cochabamba, dave 407, Gossi, Isluga, Kaslala, Kcoito, Linares, Rainbow, Red faro, Red head (che presenta una buona adattabilità ai climi piovosi), Temuco.

La quinoa è testimone di biodiversità, già venerata dagli Inca come pianta sacra, viene coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande ad altitudini comprese tra 3800 e 4200 metri. È

una pianta resistente che non richiede particolari trattamenti. Produce una spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio. Le migliori varietà crescono nei territori salmastri del Salar, nelle zone di Oruro e Potosí (*Quínoa real*).

### **Lavorazione** [modifica]

La semina della quinoa avviene tra settembre ed ottobre, a seconda delle zone. La raccolta si effettua nei mesi di aprile-giugno. Controllata e privata di eventuali impurità, viene poi lavata in acqua per eliminare la saponina, sostanza lievemente amara contenuta nella pianta. Infine viene essiccata tramite "secadores" solari.

### **La coltura della quinoa** [modifica]

Ad effetto del ruolo quasi sacro che la quinoa aveva per le popolazioni andine, all'epoca della conquista spagnola si ebbe l'ovvio conflitto con la cultura cattolica che considera invece sacro il pane di frumento, e quindi il grano. La coltivazione della quinoa venne quindi combattuta e scoraggiata; solo in un secondo tempo, e fino ad oggi, apparve evidente che la quinoa risulta maggiormente adatta all'ambiente andino di quanto lo sia il grano. Per contro la specifica compatibilità e l'adattamento secolare della quinoa a quell'ambiente la rende poco compatibile con altri ambienti; (la rusticità sopra descritta può fuorviare), per cui la coltivazione di un prodotto altrimenti estremamente ricco è difficilmente esportabile in altri climi. In particolare per quanto riguarda l'Italia, C. quinoa mostra i seguenti limiti: temperature al di sopra di 32-34 gradi anche per breve tempo tendono a causare sterilità del polline nella maggior parte delle cultivar, la maggiore piovosità italiana favorisce la germinazione dei semi direttamente sulla pianta se piove per più di 24-48 ore di seguito e infine la pianta è soggetta all'attacco di *Aphis fabae* (afide nero del fagiolo, particolarmente aggressivo verso le chenopodiacee durante la fase vegetativa) e di *Nezara viridula* (cimice verde) e altri cimicidi in fase di maturazione del seme. La presenza di coccinelle può limitare e risolvere l'attacco degli afidi, altrimenti letale se lasciato a sé. La specie italiana più vicina a C. quinoa è *chenopodium album*, quest'ultima si dimostra estremamente più resistente ai parassiti ed assai più aggressiva rispetto a C. quinoa.

### **Ricca di gruppi metilici** [modifica]

La quinoa ha un alto contenuto di trimetilglicina, sostanza che negli ultimi tempi è stata oggetto di studi per la sua azione protettiva del DNA, con azione anti-invecchiamento e anti-tumorale

---

**TUTTE QUESTE RICETTE** da : <http://www.dietaland.com/>

# QUINOA E CANNELLINI

- 2 tazze di **quinoa**
- 8 tazze **d'acqua**
- **sale**
- 1 scatola di **cannellini**



Ho sciacquato la **quinoa**



l'ho messa in una padella calda, smuovendola man mano con una spatola di legno,



fino a tostarla,



quindi ho aggiunto **acqua** e **sale**



e cotto a pentola coperta



fino a far assorbire tutta l'acqua.



Ho aperto una scatola di **cannellini**,



li ho scolati, sciacquati



e frullati insieme alla quinoa.



Ho messo l'impasto in una padella preriscaldata.  
Continuando a smuoverlo con una spatola l'ho fatto addensare.



Arrotolandolo con due spatole ne ho fatto salsicciotto che ho rigirato un po' nella padella calda,



poi suddiviso in tocchetti



quindi ho rigirato i tocchetti in padella fino a cuocerli da tutti i lati.



Così ho ottenuto dei bocconcini da sgranocchiare.  
Conditi con **olio** e **basilico** se li è mangiati persino mio figlio :)

---

## Dolcetti di quinoa e mirtilli

*Tempo di Festa, voglia di dolcetti!*

*Fare croccante pare la cosa più semplice che ci sia.*

*Ma lo zucchero deve liquefarsi senza assolutamente superare quell'istante oltre il quale diventa subito amaro.*

*(Persino alcuni croccanti che si comprano sono decisamente sbagliati)*

*Tanti anni fa per lavoro Max andò in Tunisia, in uno zuccherificio in mezzo al nulla di un campo infinito di barbabietole.*

*Mi raccontò di persone pagatissime, che dovevano solo indicare il momento esatto in cui il caramello era pronto.*

*La decisione era troppo delicata per basarsi su rilevazioni meccaniche, il minimo errore avrebbe reso inutilizzabile la produzione del giorno.*

*Solo alcuni arrivano a sentire il profumo, il colore, il gusto che dicevano l'istante esatto in cui il caramello era pronto.*

*Nel mio piccolo, per esser sicura di riuscire a gestirlo, lavoro solo 40 gr di zucchero alla volta.*

- 40 gr di **zucchero**
- una spruzzatina di succo di **limone**
- 40 gr di chicchi di **quinoa**
- 10 gr di **mirtilli secchi**



Come al solito 1) ho sciacquato ben ben sotto l'acqua corrente i chicchi di **quinoa**

*(recentemente ho scoperto che la quinoa non va mai lasciata a mollo, cosa che fortunatamente non ho mai fatto)*



2) li ho tostati nella padella priva di qualsiasi tipo di condimento.





Ho messo lo zucchero in un pentolino, acceso il fuoco,



fatto sciogliere continuando a mescolare, aggiungendo una spruzzatina di **limone**.

*(Sono stata attenta a non far cadere in pentola i semi del limone).*



Non appena lo zucchero da liquefatto ha iniziato ad addensarsi...



...ho versato una cucchiata di quinoa e mirtilli secchi nei pirottini di carta amalgamandola velocemente con lo zucchero fuso.

*Questo è stato impossibile fotografarlo, lo zucchero non me lo ha concesso.*

Ho lasciato raffreddare e indurire.

*...li ho nascosti ;)*



Buoni per colazione e per quei languorini da barrette di cereali, durano parecchi giorni ... almeno teoricamente ;).

---

*Zucchero: stando a quanto dice il dott. Mozzi pare sia meno peggio quello comune di barbabietola di tutti gli altri. Dice anche di usarlo con parsimonia, come eccezione.*

*Quinoa: il dott Mozzi la consiglia spesso, secondo il dott. D'Adamo è benefica per chi appartiene al gruppo B e neutrale per tutti gli altri gruppi sanguigni.*

*Mirtilli: benefici per il gruppo A, indifferenti per gli altri, sempre stando a quel che leggo nel libro di D'Adamo.*

*Quindi dolcetti per tutti tranquillamente in sintonia con la dieta del gruppo sanguigno (o emodieta).*

---

## KRUMIRI



**Nella ricetta tradizionale dei Krumiri troviamo la farina di mais, zucchero, uova e burro.**

La storia dei krumiri, dolce tipico piemontese, risale al 1870 quando il pasticcere Domenico Rossi decide di far sperimentare ai suoi amici del caffè i biscotti di sua invenzione.

La data ufficiale della creazione di questi tipici biscotti di Casale Monferrato viene però fatta risalire al 1878, nello stesso anno in cui morì il primo Re d'Italia, [Vittorio Emanuele II](#). Sembra che la forma dei Krumiri sia dovuta proprio ai caratteristici baffi "a manubrio" portati dal Re.

Nel 1884 Domenico Rossi partecipa con i suoi ormai famosi Krumiri all'Esposizione Universale di Torino e tra il 1886 e il 1891 riceve i Brevetti di Provveditore delle Case dei Duchi d'Aosta, di Genova e della Real Casa d'Italia.

Per quanto riguarda il nome Krumiri, non si conosce con certezza la sua provenienza. Potrebbe derivare dal nome dell'omonima tribù tunisina che usava spade a mezzaluna o dal nome di un liquore che spesso accompagnava questi biscotti.

La ricetta originale dei Krumiri è segreta, qui di seguito ne riporto una che si avvicina molto all'originale:

**Ingredienti:**  
**farina di mais g 210**  
**burro g 210**  
**farina bianca g 150**  
**zucchero g 120**  
**3 tuorli d'uovo**  
**vanillina**  
**sale**

Impastare la farina di mais, la farina bianca, il burro, lo zucchero, i tuorli d'uovo, un pizzico di sale e la vanillina; Lasciare riposare.

Dividere poi pezzi grandi, arrotolarli formando dei salamini metterli nella siringa da pasticceria alla quale va applicata una bocchetta caratteristica con il fondo piatto e il dorso zigrinato.

Infarinare leggermente la spianatoia e far uscire dalla siringa dei lunghi cannelli rigati, da ritagliare in pezzi di una diecina di centimetri. Appoggiare questi pezzi sulla placca da forno leggermente imburata e dare loro la forma caratteristica "a manubrio".

Infornare a 180 °C per 10 minuti lasciare riposare per una notte intera.

---

## Quinoa tofu e zucchine

- 1 **cipolla** rossa di Tropea
- 2 **zucchine**
- 1 tazza di **quinoa in grani**
- 5 tazze d'acqua
- 1 panetto di **tofu**
- **basilico**
- **olio** d'oliva extra vergine

- sale

*Chissà come mai ho sempre poco tempo,  
ma in fondo è facile mangiare come dice il dott. Mozzi*



Come al solito, per toglier l'amaro alla **quinoa**, l'ho sciacquata



più volte



e tostata (senza nessun condimento), prima di aggiungerle 5 tazzine d'acqua e sale per la cottura.



Ho fatto appassire leggermente la **cipolla**,



aggiunto le **zucchine**.



Ho asciugato il **tofu** con della carta da cucina, l'ho affettato



e messo in padella avendo l'accortezza di spostare le zucchine,

*semplicemente per evitare di aver troppe pentole da lavare ;)*



ho salato, fatto dorare il tofu da entrambi i lati e nel contempo completato la cottura delle zucchine.



Una volta pronto il tutto ho aggiunto la quinoa, la cui acqua era completamente evaporata,



e del basilico.

Semplicissimo...



---

**La ricetta e la dieta dei gruppi sanguigni (emodieta):**

Stando a quel che scrive il dott. D'Adamo

la cipolla è benefica per i gruppi A e O, mentre è indifferente per A e AB,

le zucchine indifferenti per tutti,

la quinoa particolarmente benefica per le persone di gruppo B, indifferente per gli altri.

la quinoa, ufficialmente apprezzata e totalmente priva di glutine, è l'unico "cereale" o simile che per il dott. Mozzi va bene mangiare anche di sera.

(in realtà non è assolutamente un cereale, appartiene alla famiglia degli spinaci).

Il dott. D'Adamo dà il tofu, prodotto dalla soia, come benefico per le persone di gruppo A e AB,

indifferente per il gruppo O, dannoso per le persone di gruppo B.

Le persone di gruppo B però sono le sole che potrebbero concedersi un po' di formaggio...

---



La ricetta di **quinoa e pollo** è un gustoso piatto unico da 398 kcalorie a porzione, utile per chi soffre di **celiachia**, ma anche in caso di colite o **cattiva digestione**.

La **quinoa** è un cereale originario del Sud America, e grazie all'alto contenuto di proteine e di amido è un alimento molto completo, tanto da essere considerata una delle piante con più **proprietà nutritive** al mondo. La quinoa non contiene **glutine** ed è particolarmente indicata per chi soffre di problemi legati alla celiachia.

La quinoa è ricca di sali minerali, quali **magnesio, sodio, fosforo, ferro e zinco**, ma anche di vitamine del gruppo B, C ed E. Inoltre, nella quinoa sono presenti 2 **aminoacidi** molto importanti, la **lisina**, per la crescita delle cellule cerebrali, e la metionina, per la metabolizzazione dell'**insulina**.

Per queste caratteristiche, la quinoa è ideale anche per chi deve seguire una **dieta dimagrante**, e necessita di energie e sali minerali, senza dover appesantirsi troppo. La carne di **pollo**, dal canto suo è ricca di **proteine nobili** e di **aminoacidi ramificati** ed è ideale per chi deve tenere sotto controllo il peso corporeo. La carne di pollo, infatti, è molto digeribile e povera di grassi, nel petto, contiene solo l'1%.

## Ingredienti

- 1 tazza di quinoa (o amaranto)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 200 g di petto di pollo
- 200 g di asparagi piccoli
- 1 carota
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 presa di sale marino integrale

## Preparazione

Fate cuocere la **quinoa** in due tazze di acqua per circa 15 minuti. Nel frattempo, lavate, asciugate e fate dorare il petto di pollo intero a fiamma medio alta, quindi lasciatelo cuocere a fuoco basso.

Lessate gli asparagi e la carota. Quando la **quinoa** è cotta, versatela in un piatto e unite la verdura a tocchetti e il petto di pollo affettato. A piacere spolverizzate con semi di sesamo.