



Ricettario della salute

Le ricette dei farmacisti italiani

A cura di Elena Penazzi e Attilio Speciani

Elaborazione delle ricette e fotografie a cura di Marina Necchi Speciani

A Carla e Renzo

RICETTARIO DELLA SALUTE

Le ricette dei farmacisti italiani

Ricettario della salute | Le ricette dei farmacisti italiani

A cura di: Elena Penazzi e Attilio Speciani.

Foto e preparazione delle ricette: Marina Necchi Speciani

Collana: Salute & benessere

Editor in Chief: Marco Aleotti

Progetto grafico: Eleonora Moroni

Grafica di copertina: © Anna Pustynnikova | Thinkstock, © BluezAce | Thinkstock, © fusolino | Fotolia

© 2016 Edizioni Lswr* - Tutti i diritti riservati

ISBN: 978-88-6895-322-5

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dagli autori e dai curatori. Non pretendono di sostituirsi al consiglio competente del proprio medico curante. Ogni lettore è responsabile delle proprie azioni. Gli autori e dai curatori e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841

www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di marzo 2016 presso "Press Grafica" s.r.l., Gravellona Toce (VB)

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP

INDICE

PRESENTAZIONE	8
PREFAZIONE	9
INTRODUZIONE	13
CAPITOLO 1. SOVRAPPESO E OBESITÀ	17
Fusilli integrali al ragù vegano	18
Risotto selvatico	20
Insalata di avocado e tonno	22
Mix di primavera	24
Cavolpizza.....	26
CAPITOLO 2. SENSIBILITÀ AL GLUTINE	29
Gnocchetti primaverili al grano saraceno	30
Pasta spada e... fantasia	32
Fusilli di mais e lupini.....	34
Riso speziato ai tre colori	36
Carpaccio di orata con riso venere e salmone	38
Sushi tricolore.....	40
Petto d’anatra in crosta di porri.....	42
Crostatina salata con crema di formaggi	44
Tortini al cioccolato dal cuore tenero.....	46
Torta speziata al cioccolato.....	48
Torta sbrisolona della nonna.....	50
Brutti ma buoni di mamma	52
Dolce Laura	54
Torta golosa al cioccolato	56
CAPITOLO 3. ALIMENTAZIONE E INVECCHIAMENTO	59
Pasta imperiale in brodo di pollo	60
Penne tricolore.....	62
Zuppa principessa.....	64
Crema di cavolfiore con quinoa e mele	66
Crostini di baccalà mantecato	68
Hummus di rucola e ceci.....	70
Gustose crudité antiage.....	72
Verdure al forno	74
Involtini vegani	76
Insalata di lattughino e pollo	78

CAPITOLO 4.	ALIMENTAZIONE E SPORT	81
	Colarenda (adatta sia per la colazione sia per la merenda)	82
	Insalata di tacchino e crostini dorati.....	84
	Mousse di mela con fragole e miele	86
CAPITOLO 5.	ALIMENTI E CIBO PER IL CUORE	89
	Alici alla Jean-Paul	90
	Spaghetti con le alici	92
CAPITOLO 6.	COLESTEROLO E GRASSI NEL SANGUE	95
	Pasta salmone e curcuma.....	96
	Maccheroncini integrali con crema di noci e zucchine.....	98
	Pasta profumata allo sgombro	100
	Linguine con rana pescatrice	102
	Finta frittata al radicchio di Treviso.....	104
	Frittata senza uova	106
	Torta pasqualina anticolesterolo	108
	Insalata di sedano rapa	110
	Insalata verde & rosa	112
	Un tortino per il cuore	114
	Sushi Venere	116
	Filetti di baccalà con vellutata di ceci, salsa di olive e capperi.....	118
	Torta di mele senza zucchero e senza uova.....	120
CAPITOLO 7.	RITENZIONE D'ACQUA, GONFIORI E CELLULITE.....	123
	Polpo primavera.....	124
	Torta salata con indivia belga	126
CAPITOLO 8.	ENERGIA, CIBO E FATICA.....	129
	Spaghetti alla siciliana ca' muddica	130
	Insalata di farro con pesto fresco e pomodorini	132
	Zuppa al profumo di porcini	134
	Sformatino di quinoa al pesto rivitalizzante	136
	Broccoli, pancetta e farro	138
	Pollo alle verdure	140
	Torta di carote e mandorle.....	142
CAPITOLO 9.	ALIMENTARSI BENE IN GRAVIDANZA	145
	Mousse di broccoli.....	146
	Insalata di spinaci e mele	148
CAPITOLO 10.	CIBO E MENOPAUSA	151
	Focaccia al formaggio	152
	Carciofi al limone	154
CAPITOLO 11.	SOVRAPPESO NELL'INFANZIA	157
	Risotto al pomodoro.....	158
	Torta di carote e noci per la prima colazione	160

	Barrette ai cereali	162
	Crêpes con spumone alle fragole	164
	Barrette ecologiche	166
	Torta ecologica.....	168
CAPITOLO 12.	ZUCCHERO, IPERGLICEMIA E DIABETE	171
	Pasta tricolore.....	172
	Spaghetti integrali ai fagiolini.....	174
	Fusilli style	176
	Dessert allo yogurt.....	178
	Bavarese alle fragole	180
	Sfoglie di Carnevale.....	182
CAPITOLO 13.	PRESSIONE ALTA	185
	Riso alla rucola	186
	Merluzzo con melanzane al forno.....	188
POSTFAZIONE	191

PRESENTAZIONE

La corretta alimentazione, la nutrizione applicata e oggi la nutraceutica sono un tema fondamentale per il professionista della salute. Buona parte delle malattie croniche oggi prevalenti nelle società occidentali vedono la cattiva alimentazione come uno dei fattori di rischio o come una causa diretta. Nelle farmacie, ormai da tempo, i prodotti nutrizionali e gli alimenti speciali hanno un ruolo non secondario, che richiede al farmacista conoscenze adeguate e aggiornamento costante per poter consigliare al meglio il cittadino e, prima ancora, per contribuire a quell'opera di educazione sanitaria che si prospetta con sempre maggior evidenza come la principale risorsa per fare una reale prevenzione. Ma il cibo, spesso forse lo si dimentica, è anche piacere, creatività, cultura, socialità, condivisione. Condividere il cibo è, in tutte le civiltà, in tutte le culture un segno di accoglienza, di amore in senso lato. Uno dei pregi maggiori di questo libro è di saper fondere questi due aspetti e di farlo attraverso il contributo dei farmacisti, che in questa occasione si sono rivelati capaci di scrivere ricette buone in tutti i sensi.

L'altro grande merito del *Ricettario della salute* è quello di iscriversi in un progetto, quello del Contest Farmacia Etica, intitolato alla memoria del giovane collega Marco Belli, che a sua volta rimanda, come spiegato qui, a una delle pagine di solidarietà più toccanti tra quelle scritte dai farmacisti in occasione del sisma che ha sconvolto l'Emilia nel 2012, scritta dai genitori di Marco.

Questo libro, dunque, sembra un po' riassumere le caratteristiche del farmacista, che è un uomo di scienza, ma è anche il professionista della salute che fa del rapporto umano con le persone che gli si rivolgono una delle sue "armi" più importanti e del sorriso la "medicina" di prima scelta.

Sen. Andrea Mandelli

Presidente della Federazione degli Ordini
dei farmacisti italiani

PREFAZIONE

Il cibo è vita, il cibo è salute

Ippocrate, padre della medicina, diceva: “Chi non conosce il cibo non può capire le malattie dell’uomo”. Per non parlare del “Siamo quello che mangiamo” attribuito al filosofo tedesco Ludwig Feuerbach. Il concetto è chiaro: la salute è legata al cibo, ed è quello che stiamo per raccontarvi attraverso il *Ricettario della salute*.

Questo libro è stato creato a partire dalle ricette ideate da farmacisti di tutta Italia, che hanno indirizzato la loro preparazione culinaria a diverse categorie di persone: troverete, così, ricette adatte a chi soffre di ipercolesterolemia, piatti perfetti per chi è molto stanco e stressato, preparazioni ottime e gustose per donne in gravidanza. A ogni ricetta, che riporta in calce il nome del farmacista che l’ha creata, viene abbinato un utile consiglio nutrizionale: il dottor Attilio Speciani, attraverso la conoscenza degli alimenti e della fisiologia umana, ci illumina sul percorso più adatto per mantenerci sani e in forma attraverso il cibo, fornendoci piccoli e grandi consigli per utilizzare al meglio gli alimenti e mangiare cibo non solo sano, ma anche molto gustoso. Questo grazie anche al contributo di Marina Necchi Speciani, che ha riprodotto tutte le ricette aggiungendo sempre un tocco delle sue conoscenze in materia di cucina salutare. Impareremo così, per esempio, a non soffriggere l’olio prima di preparare un ottimo risotto o a non tostare i semi oleosi per non perderne le proprietà nutrizionali; potremo cucinare ottimi spuntini per la merenda dei bambini, eliminando i grassi idrogenati dei prodotti da forno confezionati, e verificheremo con le nostre papille gustative che un piatto può essere buonissimo anche senza utilizzare il sale.

È importante raccontarvi brevemente come è nato questo progetto, ovvero l’idea di coinvolgere i farmacisti nell’argomento alimentazione e cucina.

Nel 2012 ho pubblicato il libro *I farmacisti nel terremoto*, in cui raccontavo le storie di sacrificio e abnegazione dei farmacisti nelle località colpite dal terremoto dell’Emilia a maggio e giugno di quell’anno. Quel volume, breve e strutturato con racconti in presa diretta e interviste, dava l’idea di quanto lavoro vero e di alto valore morale ci sia dietro la professione del farmacista. Una frase in particolare, pronunciata dal ministro della Salute Beatrice Lorenzin, che faceva parte della giuria al premio Angelo Zanibelli, cui concorreva il libro, mi è rimasta impressa: “Il libro sul terremoto”, spiegò il ministro, “racconta come non era mai successo prima quello di cui sono davvero capaci i farmacisti per il bene della comunità”. È stato quel “come non era mai successo prima” che mi ha colpita, e che sta a significare che noi farmacisti facciamo fatica a comunicare i nostri valori e il nostro impegno. Ecco che l’idea di premiare la farmacia o il farmacista che si distingue per “eticità” nasce dalla volontà di divulgare la conoscenza della professione agli occhi del pubblico, che molto spesso dà per scontato il valore dell’aiuto di chi tutti i giorni è in prima linea nel sostegno alla salute e al benessere. È nato così il Contest Farmacia Etica, dedicato

alla memoria di Marco Belli, uno dei farmacisti terremotati, morto a 30 anni proprio nei giorni del sisma per un incidente stradale. Nella prima edizione del progetto i farmacisti dovevano inviare progetti realizzati in farmacia che avessero a che fare con la solidarietà, la ecosostenibilità e l'aiuto alle fasce sociali più deboli. Ha vinto il progetto Wamba, presentato dalla farmacia Masini di Piumazzo di Castelfranco Emilia, che ha sostenuto, attraverso le raccolte e gli eventi realizzati in farmacia, la creazione di una farmacia in Africa.

Per il secondo anno del Contest, vista l'importanza del tema dell'alimentazione nell'ambito dell'Esposizione Universale di Milano 2015, si è affermata l'idea di cambiare le modalità di partecipazione delle farmacie e dei farmacisti: abbiamo così inserito il tema dell'alimentazione, unendo cibo e salute per un progetto innovativo. Giocando con la parola "ricetta", utilizzata normalmente con l'accezione di prescrizione di medicinali, ai farmacisti abbiamo chiesto di proporre una o più ricette di piatti dedicati a una particolare condizione fisiologica o patologica, a scelta fra una serie di temi proposti.

La figura del farmacista e quella del cuoco non sono poi così diverse nel loro indirizzo primario: attraverso elementi primi, essi creano, entrambi, qualcosa di diverso e di complesso, sfruttando le proprietà chimiche e fisiche delle sostanze. Il farmacista è un chimico che conosce i principi attivi per la preparazione dei farmaci, mentre il cuoco è un conoscitore degli alimenti e sa assemblarli per arrivare a giusti sapori e consistenze. Carlo Petrini, fondatore e presidente di Slow Food, richiamandosi a uno degli storici più importanti della cucina, Anthelme Brillat-Savarin, crede fermamente all'affermazione secondo cui la gastronomia è la prima scienza dell'umanità. Infatti, secondo Petrini, la cucina va ben oltre la semplice ricettistica: è una scienza olistica legata alla nutrizione e alla conoscenza agraria, zootecnica, genetica, fisica e chimica, oltre a far parte della storia delle culture, della politica e dell'economia del mondo. In queste definizioni ritroviamo anche la professione del farmacista, che svolge il suo compito per la comunità in maniera olistica, passando da nozioni e conoscenze in numerosi ambiti, a volte sovrapponibili a quelli della gastronomia. Ecco, allora, che scienza e cibo, salute e gastronomia si fondono in un insieme che, a conti fatti, rappresenta la vita stessa.

Il richiamo all'importanza della nutrizione è passato attraverso grandi casse di risonanza durante i sei mesi dell'Esposizione Universale 2015: si è parlato in tutte le lingue, e attraverso le voci della scienza e della politica, di cooperazione tra i popoli e di impegno nella divulgazione della cultura alimentare. Il fine ultimo è quello di arrivare a un giorno, non troppo lontano nelle speranze di tutti, in cui non ci saranno più morti per carenze alimentari o, al contrario, per troppo cibo. L'OMS ribadisce continuamente che alcuni alimenti andrebbero evitati, mentre altri sono invece essenziali per rimanere in buona salute: abbiamo il dovere di non banalizzare queste ammonizioni, per crescere meglio le nuove generazioni e per cercare di abbassare la spesa sanitaria, in crescita costante anche per le patologie dovute a un'alimentazione sbagliata. Negli ultimi anni sono stati pubblicati numerosi approfondimenti e ricerche riguardanti la relazione tra cibo e salute, e anche l'AIRC (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) segnala che l'adozione di un'alimentazione e di uno stile di vita sani può aiutare a prevenire la maggioranza dei tumori nelle regioni industrializzate.

Per noi farmacisti è quindi importante, in un mondo che si evolve e che si dirige a grandi passi verso una cultura della prevenzione sempre più sviluppata, far parte della sanità

che contribuisce al benessere delle persone. Pertanto l'alimentazione – che, come racconta la storia dell'umanità, gioca un ruolo essenziale nella salute – deve entrare a pieno titolo negli argomenti del farmacista: è questo il messaggio che il Ricettario della salute vuole trasmettere.

Elena Penazzi

Farmacista, giornalista,
ideatrice del *Ricettario della salute*

Nota degli autori

Tutti i proventi delle vendite del *Ricettario della salute* e i relativi diritti d'autore saranno devoluti al progetto alimentazione della Fondazione Rava N.P.H. Onlus per i bambini dell'ospedale Saint Damien di Haiti. In questo modo i farmacisti, attraverso il progetto Contest Farmacia Etica, si occupano del sociale in due modi: in primo luogo, inserendosi nel tema lanciato da Expo 2015 legato alla nutrizione, e lanciando quindi il messaggio di salute legata al cibo; in secondo luogo, proponendosi in prima persona attraverso il libro, per aiutare chi ha più bisogno. Ringraziamo di cuore Maria Vittoria Rava, presente alla premiazione del Contest 2015, perché con il contributo umanitario della onlus che dirige e il suo impegno per le popolazioni deboli sposa alla perfezione i valori etici e morali che vogliamo portare avanti anche attraverso il progetto del Contest e, ora, con questo volume di ricette.

Elena, Marina, Attilio

INTRODUZIONE

di Attilio Francesco Speciani

Piccoli cambiamenti di abitudini alimentari mantenute per anni sono spesso sufficienti a innescare effetti positivi a cascata per il benessere e la salute. Lo scopo di questo libro è proprio quello di usare le ricette nate dalla creatività dei farmacisti per mostrare in modo pratico, comunicabile e semplice come la prevenzione e il supporto terapeutico necessari, per esempio, per regolare i livelli di colesterolo oppure della pressione arteriosa, passino attraverso cambiamenti pratici del modo di cucinare e di mangiare. Capire quali sono i cibi ad alto contenuto di sale, perché l'olio fritto diventa simile ai grassi idrogenati vegetali che hanno contaminato per anni la maggior parte dei cibi industriali o perché il corretto bilanciamento di un piatto tra carboidrati, proteine e verdura mantenga controllato l'assorbimento degli zuccheri, significa costruire benessere con le proprie mani. Una lezione "imparata a memoria" può talora essere utile, ma quando l'apprendimento passa attraverso un'applicazione pratica, con la cottura di un cibo e la preparazione di un pasto, è davvero molto difficile dimenticare, e la prevenzione può diventare una pratica quotidiana.

La creatività che i farmacisti hanno espresso quando hanno inviato le loro ricette è stata rivisitata con alcune "correzioni" scientifiche attuali per rendere ogni preparazione adatta a essere mangiata con gusto e a innescare un processo benefico sulla salute, stimolando la conoscenza di nuove tecniche di preparazione che possono e devono entrare a far parte delle competenze di ciascuno.

Prendiamo l'esempio degli oli cotti: in moltissime situazioni di cottura l'olio può essere evitato e può sempre essere ridotto al minimo nei rari casi in cui sia indispensabile cuocerlo. Al suo posto si può usare un poco di acqua o di brodo e spesso anche nulla, sfruttando l'esistenza di pentole antiaderenti che consentono di aggiungere olio per insaporire solo a fine cottura, per garantire il gusto ed evitare la presenza di grassi trasformati dal calore, ormai riconosciuti con certezza come responsabili di molte malattie.

La singola ricetta può servire come esempio per stimolare il dialogo tra il farmacista e il paziente e per spiegare quali siano i passi giusti che contribuiscono, con una scelta alimentare più attenta e sempre gustosa, a combattere anche con lo stile di vita e non solo con i farmaci molte malattie. In molti casi il suggerimento alimentare può aiutare il farmacista a suggerire integratori adeguati che rispettino la stessa linea di supporto indicata dalla ricetta. Curcuma, omega 3, antiossidanti vegetali, estratti di alcuni frutti o di alcune spezie sono utilizzati qui come ingredienti di alcune ricette, ma possono spesso essere suggeriti anche come integratori per il miglior risultato possibile.

Attraverso i sapori e i colori delle ricette, descritti nelle ricette e nelle fotografie dei piatti (tutti preparati e fotografati da Marina Necchi), il libro diventa uno strumento vero di comunicazione. Il cibo, preparato con affetto, trasforma uno dei bisogni più intimi di ogni essere umano – nutrirsi e assorbire l'energia del Sole che arriva sulla Terra – in piacere del cibo, stimolando il raggiungimento del benessere e della gioia per la propria salute.

L'obiettivo di questo Ricettario è anche quello di far conoscere un mix di "principi nutrizionali" che guidino il benessere e la ricerca della salute, indicando strade che sviluppino la consapevolezza alimentare, educino a gustare nuovi sapori e conducano alla conquista del benessere, accettando con buon senso anche l'occasionale trasgressione e il rispetto dei bisogni dell'uomo moderno.

È un libro da tenere in farmacia, per discuterne con i clienti, e da avere a portata di mano in cucina, per pensare a singoli piatti o per organizzare un pranzo o una cena, facendo esperienza di sapori, colori e gusti nuovi, ottenuti attraverso tecniche da riutilizzare poi all'interno della propria famiglia.

Si tratta di ricette eseguibili a casa propria e, nella maggior parte dei casi, semplici da realizzare. Anche quelle un po' più difficili non raggiungono mai difficoltà insormontabili. In gran parte di esse si troveranno espressi in pratica quei principi che informano la corretta nutrizione moderna e che possono diventare oggetto di comunicazione tra farmacista e cliente perché questa occasione si trasformi in vera prevenzione; di seguito ne tratteggiamo alcuni dei più importanti.

Corretto bilanciamento di carboidrati e proteine in ogni pasto

Immaginando di dividere ogni piatto in tre parti uguali, identificando un volume simile di proteine (pesce, formaggi, uova, carni, semi oleosi), carboidrati (pane, pasta, riso, dolci, cereali) e frutta e verdura, si ottiene in modo molto semplice una preparazione che attenua lo sfavorevole picco di insulina, rallenta l'assorbimento degli zuccheri eventualmente presenti e contribuisce a ridurre l'infiammazione. In quasi tutti i piatti si è cercato di ricostruire una composizione di questo genere per favorire l'azione salutare della ricetta. Dopo anni di piramidi alimentari che hanno portato a far crescere l'obesità e il diabete nei Paesi industrializzati, finalmente da qualche anno si è capito che il corretto bilanciamento di carboidrati e proteine in ogni pasto e l'uso corretto delle proteine stesse (secondo l'OMS una persona che pesi 70 kg deve introdurre ogni giorno circa 65-70 g di proteine) contribuiscono a mantenere attivo il metabolismo e a contrastare le patologie degenerative.

Uso dell'integrale

L'uso prevalente se non esclusivo di cereali e farine integrali riduce l'indice glicemico di qualsiasi piatto e contribuisce al mantenimento della salute. Una recente ricerca ha stabilito che l'alimentazione integrale riduce in modo sostanziale le statistiche di mortalità per qualunque causa in chi se ne nutre in modo prevalente. Nella stessa direzione va anche l'uso della fibra. Imparare a mangiare solo integrale (per i clienti) e insegnare a farlo (per il farmacista) sono due grandi opportunità di investimento sulla propria vita.

Cottura degli oli e dei grassi

La cottura di un olio trasforma i suoi acidi grassi in acidi trans. Quanto più è elevata la temperatura e quanto più a lungo si cuoce un olio, tanto più questa trasformazione diventa completa. Gli oli, quindi, saranno aggiunti soprattutto a fine cottura e, se usati per cuocere, si cercherà di mantenerne ridotte la temperatura e la durata di riscaldamento.

Il soffritto, spesso abusato, sarà quasi sempre sostituito da una preparazione con acqua o del tutto priva di grassi. Imparare a praticare questo tipo di cottura porta a grandi benefici per la salute.

Uso dello zucchero, dei dolcificanti e della dolcificazione in genere

Per chi deve perdere peso o per chi ha problemi di resistenza insulinica, l'uso della dolcificazione (da zucchero, da fruttosio, da miele o da dolcificanti artificiali) è da bandire sistematicamente per la pericolosità dei segnali di ingrassamento e di infiammazione che vengono dati all'organismo. Il sapore dolce è però espressione di una "coccola" emotiva e gratifica lo spirito e la mente se è ben gestito in cucina e soprattutto se è inserito nel contesto di un momento di piacere alimentare che richiama anche socialità. Sappiamo che in una vita sana, ricca di attività fisica e di cibi di ottima qualità il dolce può essere presente e fare bene la sua parte. Per questo abbiamo presentato anche ricette che, pur essendo dolci, sono composte in modo da esaltare il gusto e ridurre i picchi glicemici. Il modo in cui sono proposte le ricette consente di comprendere le tecniche di preparazione che possono poi riproporsi in altri dolci con modalità ugualmente salutari. Le coccole dolci possono disturbare nella continuità, ma nell'occasionalità rappresentano di sicuro un sostegno a una visione globale dell'essere umano.

Un libro da tenere sempre aperto in cucina

Questo libro e le sue indicazioni sono una delle risposte più importanti per aiutare chi ha voglia di scoprire nuovi gusti o di utilizzare meglio quelli già conosciuti a gettare le basi per la conquista e il mantenimento del proprio benessere.

La gradualità nell'avvicinarsi a una nuova conoscenza e la costanza nel portare piccole ma rilevanti variazioni alle abitudini alimentari rappresentano un aiuto potente allo sviluppo della consapevolezza alimentare che guida e favorisce la conquista del benessere.

Questo libro può essere tenuto in cucina non solo per preparare un pranzo o una cena e per imparare a utilizzare ingredienti e formulazioni diverse, ma anche per crescere nella conoscenza e continuare ad apprendere, per raggiungere il proprio benessere, imparando, passo dopo passo, che quello che si mangia può diventare uno dei più potenti stimoli metabolici per l'organismo. Servirà un po' di tempo, e i risultati si potranno toccare con mano.

Tutte le preparazioni sono state fatte in casa, in una cucina fornita ma non certo professionale, e sono quindi tutte "fattibili". Le vostre indicazioni, le vostre prove, le vostre critiche e i vostri suggerimenti saranno utili a far diventare questo libro un vero strumento pratico di benessere. Vi invitiamo a integrare le ricette e a entrare nella storia di questo libro, descrivendo le vostre prove e le vostre varianti anche su Facebook, comunicando con Marina sulla sua fanpage www.facebook.com/marinanecchispeciani o sul blog di Eurusalus "Le ricette di Marina", oppure sulla Pagina professionale Facebook Elena Penazzi.

L'obiettivo, per tutti, è quello di arrivare a conoscere alimenti nuovi e preparazioni diverse, oltre a gustare con gioia i propri piatti continuando a fare esperienza di sapori, colori e gusti nuovi, ottenuti attraverso tecniche da riproporre poi all'interno della propria famiglia perché diventino uno strumento di prevenzione e benessere.





CAPITOLO 1

D I A G N O S I

SOVRAPPESO E OBESITÀ

PRESCRIZIONI

Fusilli integrali al ragù vegano	18
Risotto selvatico	20
Insalata di avocado e tonno	22
Mix di primavera	24
Cavolpizza	26

PRESCRIZIONE

Fusilli integrali al ragù vegano

diagnosi *L'epidemia di obesità*

Dott.ssa Erika Burani

d i f f i c o l t à *

t e m p o 60 m i n u t i

**Ingredienti** (per 4 persone)

- 350 g di fusilli integrali
- 2 carote
- 1 cipolla
- 200 g di seitan o di fiocchi di soia disidratati
- 25 pomodorini datterini o simili
- 5 foglioline di basilico
- peperoncino in polvere
- sale, pepe
- olio evo

**Indicazioni e suggerimenti**

Da questa ricetta possiamo apprendere alcuni dei principi fondamentali che sostengono la prevenzione dell'obesità e quindi di tutte le malattie correlate. Il fatto che sia utilizzata la pasta integrale consente a questo piatto, vista l'elevata percentuale di fibra presente, di mantenere un indice glicemico notevolmente ridotto. Anche le verdure, presenti in abbondanza, ricche di sostanze antiossidanti, collaborano nel mantenere i livelli di insulina relativamente bassi. L'interazione tra pasta integrale e presenza di verdure si completa nel corretto bilanciamento di proteine, garantite in questa ricetta dalla presenza di seitan (glutine) e di fiocchi di soia (ad alta percentuale proteica) e dall'utilizzo del formaggio grattugiato o delle mandorle o noci sbriciolate da aggiungere alla fine della preparazione. Quando si vuole aiutare il corretto utilizzo degli zuccheri, è sempre necessario bilanciare in modo equilibrato la presenza dei carboidrati con quella di un uguale volume di proteine. In questa ricetta si riesce a compiere un bilanciamento che aiuta il senso di sazietà e riduce la ricerca, successiva al pasto, di altri carboidrati, contribuendo così a mantenere un basso livello di assunzione calorica durante il resto della giornata.

Preparazione

Tritiamo la carota e la cipolla. Mettiamole in una padella antiaderente con un po' di acqua e, aiutandoci con un cucchiaio di legno, giriamole fino a che non saranno appassite. Aggiungiamo al "soffritto non fritto" i pomodorini tagliati a pezzi, il seitan tagliato a cubetti, il basilico e i vari aromi.

Cuociamo per 60 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

Infine, versiamo il sugo sui fusilli integrali cotti al dente, aggiungiamo un giro di olio a freddo e una manciata di parmigiano, se lo si desidera.

Alternative

In alternativa ai pomodorini possiamo usare la passata di pomodoro, controllando l'etichetta per scegliere quella più naturale e senza sale.

È possibile sostituire il seitan con i fiocchi disidratati di soia: basta reidratarli e aggiungerli alla fine della cottura del sugo rosso.

Il parmigiano può essere sostituito con una manciata di noci sbriciolate oppure con una spolverata di gomasio.

Se si vuole una variante al pomodoro, aggiungiamo il seitan o i fiocchi di soia alle zucchine tagliate a cubetti e insaporiamo con semi di finocchio o foglie di menta.

Per dare un sapore diverso al sugo aggiungiamo un po' di curcuma.

