



A cura di
JANE e ANN CRILE ESSELSTYN
con la prefazione di
CALDWELL B. ESSELSTYN

CIBO *per il* CUORE

L'ALIMENTAZIONE CHE CURA

*Menu completi
per prevenire e guarire
le malattie cardiache*



ESTRATTO
GRATUITO



SOMMARIO

PREMESSA	7
INTRODUZIONE.....	10
ORGANIZZARE LA CUCINA.....	17
Il nostro programma: 12 punti per pasti vegetali perfetti	17
LA DISPENSA AMICA DEL CUORE	20
Lievito di birra alimentare	20
Aceti aromatici.....	20
Hummus.....	20
Tofu	21
Semi di lino macinati e semi di chia.....	21
Pane e farina.....	22
Latte vegetale	22
Brodo vegetale.....	22
Fagioli e lenticchie.....	23
Engine 2	23
Dolcificanti	23
Verdure a foglia.....	23
GLI STRUMENTI INDISPENSABILI.....	24
RICETTE PER PREVENIRE E CURARE LE MALATTIE CARDIACHE.....	26
DOMANDE A CALDWELL ESSELSTYN JR.....	34
A COLAZIONE.....	41
Tre ragioni per cui è importante mangiare l'avena tutti i giorni	41

A PRANZO	57
ROTOLI.....	74
ZUPPE	81
HUMMUS, SALSE, CREME, INTINGOLI	101
SALSE DI ISPIRAZIONE MESSICANA.....	119
SUGHI PER LA PASTA.....	125
ANTIPASTI, SPUNTINI, CONTORNI	129
INSALATONE	151
CONDIMENTI PER INSALATE	167
A CENA	181
PER TUTTI I GIORNI ... E ANCHE PER IL GIORNO DOPO.....	182
PIZZE E TORTINI PER LA SERA.....	198
LEGUMI, CEREALI E VERDURE.....	206
VERDURE RIPIENE.....	216
HAMBURGER, BISTECHE E ALI DI POLLO.....	223
PIATTI UNICI.....	237
DESSERT	245
RICETTE IN ORDINE ALFABETICO	265
RICETTE SUDDIVISE PER PIATTI	269
INDICE ANALITICO	273
RINGRAZIAMENTI	283

PREMESSA

Immaginate di potervi godere con i vostri cari un dono prezioso: benessere e salute per tutta la vita. Questo non solo è possibile, ma è a portata di mano proprio ora con le ricette di questo libro.

Nel 2007 ho pubblicato *Come prevenire e curare le malattie cardiache con l'alimentazione* [il 2007 fa riferimento alla edizione americana. In Italia la data di prima pubblicazione è il 2013; *N.d.R.*]. Mi sono deciso a scrivere questo libro perché le mie ricerche hanno mostrato che i pazienti con una coronaropatia grave potevano fermare la loro malattia e tornare in salute semplicemente evitando olio, carne e latticini e seguendo una dieta a base di cibi integrali e vegetali.

La mia ricerca e la scienza alla base di questo tipo di alimentazione rivelano che le cellule dell'endotelio, che rivestono i vasi sanguigni e ne sono il giubbotto di salvataggio e i guardiani, subiscono ripetuti danni mangiando cibi animali e oli.

Pubblicai nel 1995 i risultati del mio studio originale sul «*Journal of Family Practice*» e nel 1998 quelli di uno studio di follow-up di dodici anni sull'«*American Journal of*

Cardiology». Scrisi *Come prevenire e curare le malattie cardiache con l'alimentazione* per condividere più ampiamente le mie rivoluzionarie scoperte e diffondere il messaggio che modificando l'alimentazione possiamo mettere il nostro cuore al riparo. È stato gratificante vederlo diventare un bestseller, espressione della sete per queste informazioni rivoluzionarie. Le persone sono felici quando acquisiscono la consapevolezza di poter invertire da sole il cammino di una malattia che le sta annientando.

Esiste un'ampia evidenza secondo cui una dieta a base vegetale è la chiave per l'eradicazione delle malattie croniche. Gli studi epidemiologici su popolazioni che hanno per tradizione diete vegetariane confermano l'assenza di malattie croniche comuni che uccidono così tante persone, come cardiopatie, ictus, diabete, ipertensione e obesità. E in queste popolazioni non hanno ragione di esistere farmaci, protocolli e interventi chirurgici per affrontare quelle malattie croniche.

La forza di un'alimentazione a base di cibi vegetali e integrali è ulteriormente confermata da studi sulla deprivazione in tempo di

guerra. Lo studio del 1951 di Strom e Jansen¹ mise in luce il calo di mortalità per attacchi di cuore e ictus in Norvegia durante la seconda guerra mondiale, quando le forze tedesche dell'Asse confiscarono il bestiame norvegese e, per necessità, la popolazione fu costretta a consumare cibi vegetali.

Non si può affermare che i pazienti non seguivano o aderivano a una transizione dietetica importante. Tutt'altro: la nostra review del gruppo di duecento pazienti con un'importante malattia cardiaca, pubblicata nel maggio del 2014 sul «Journal of Family Practice», rilevò che circa il 90% dei partecipanti aderiva alla dieta vegetale nei quasi quattro anni di follow-up. Abbiamo scoperto che il fallimento di altri operatori sanitari nell'ottenere questi risultati non sta tanto nel messaggio sbagliato ma nelle modalità in cui viene articolato.

Non c'è nulla di estremista in una dieta che la maggior parte della gente segue per cultura, eredità e tradizione, e che impedisce la mortalità, la morbilità e le spese sanitarie che accompagnano le comuni malattie killer. Gli economisti stimano che eliminare la cardiopatia farebbe risparmiare agli Stati Uniti 40.000 miliardi di dollari [33.444 miliardi di euro; *N.d.R.*].

Recentemente, i ricercatori di biologia cellulare della Cleveland Clinic hanno scoperto un altro modo con cui i cibi animali e i latticini danneggiano le arterie. Gli onnivori hanno batteri intestinali che convertono i cibi animali ingeriti in ossido di trimetilammina (TMAO). Questa molecola promuove il danno vascolare, e chi consuma alimenti vegetali non ha proprio i batteri intestinali capaci di produrla. Queste ricerche sono un'ulteriore e forte validazione dei miracolosi benefici di una dieta a base vegetale.

Fino a che punto può portare cambiamenti una dieta vegetale? Prendiamo la storia di Dick Dubois, un paziente descritto nel mio primo libro. L'ho visto per la prima volta nell'ottobre del 2005. Uomo di affari e triatleta di lunga data, alla fine fu bloccato dall'angina (dolore al petto) che sentiva anche mentre faceva attività leggere, come semplicemente andare a piedi fino alla cassetta della posta. Fu programmato il bypass cardiaco, ma lui decise di tentare la nostra dieta vegetale nei mesi precedenti l'operazione chirurgica.

Undici giorni dopo aver cominciato a mangiare secondo le nostre linee guida, Dick fu chiamato dal chirurgo per anticipare l'operazione. Rifiutò. In quegli undici giorni di

1. *Mortality from circulatory diseases in Norway, 1940-1945*, «The Lancet» (1951) I: 126-129.

dieta vegetale gli era completamente sparito il dolore che sentiva al petto quando andava a vedere se c'era posta!

La sua completa aderenza alla dieta vegetale per otto anni e mezzo gli ha permesso la guarigione completa. Negli ultimi cinque anni, Dick ha sostenuto ogni anno competizioni di triathlon. Di recente è perfino salito a piedi sulle Ande oltre i 4000 m, tutto con la benedizione del suo cardiologo. Non si è mai sottoposto all'operazione: sono bastati i *soli* cambiamenti alla dieta.

Ci sono tantissime storie stimolanti come questa. Le persone stanno sperimentando quanto sia rinnovatrice (e deliziosa) la dieta vegetale. Stanno rinunciando alle abitudini di una vita e rifiutando di mangiare il cibo che fa loro male. E stanno sperimentando nuovi sapori che in più restituiscono loro in modo incisivo la salute e la mantengono.

Anche se non soffrite di patologie cardiache, questo stile alimentare vi offrirà un benessere ottimale. Nella nostra famiglia, abbiamo tre generazioni di vegetariani, tutti in buona salute. Mia moglie Ann ha creato tutte le meravigliose ricette del mio libro *Come prevenire e curare le malattie cardiache con l'alimentazione*; mia figlia Jane è l'autrice delle deliziose ricette di *My Beef with Meat*, di nostro figlio Rip. Ora madre e figlia uniscono le loro esperienze in questo ricettario.

Il mio amore e i miei ringraziamenti ad Ann e Jane per aver scritto questo ricettario, che ha il potere di cambiare la vita e aiutare tante persone a rivendicare la propria salute: un obiettivo degno di lode.

CALDWELL B. ESSELSTYN JR.

INTRODUZIONE

Noi amiamo il nostro cibo! Quando noi Esselstyn ci riuniamo tutti e venti, le nostre giornate sono piene di divertimento: pedalate, nuotate, tuffi dal molo, lunghe corse, partite familiari a baseball, badminton. Ma il *massimo* divertimento è per noi cucinare e mangiare insieme: fantastiche lasagne, gran piatti di riso e fagioli, sedute di Preparazione della nori, insalate straboccanti di un arcobaleno di colori, feste di compleanno a base di cavolo glassato ai mirtili, e dall'orto mucchi di cavolo riccio, nero o comune. Tutti cucinano, perfino i ragazzi, che abbiano 10 o 16 anni. L'unica persona che non cucina è mio marito. Lui è il lavastoviglie permanente, a tempo pieno.

Quando *Come prevenire e curare le malattie cardiache con l'alimentazione* fu pubblicato, e finì con il diventare un bestseller del «New York Times», ebbe un impatto che non potevamo neanche immaginare. Persone da tutto il Paese e da tutto il mondo vennero a conoscenza del credo su cui la nostra famiglia si basava da anni: hai davvero la salute nelle tue mani, e ciò che mangi conta.

Abbiamo sentito di connazionali e di persone di altri Paesi le cui vite erano cambiate

grazie a *Come prevenire e curare le malattie cardiache con l'alimentazione*. Perché tanto scalpore? Perché il programma funziona. Nel 1985, quando era chirurgo al Cleveland Hospital, mio marito iniziò uno studio sulle malattie cardiache con diciotto pazienti. Alcuni di loro erano tanto malati che erano stati mandati a casa a morire. Incredibilmente, dopo diciotto anni, quei pazienti stavano benissimo grazie a una dieta vegetale senza oli. Vent'anni dopo, i pazienti più osservanti continuano a progredire; alcuni lo fanno ancora, a più di 80 anni. L'ottantenne Evelyn, una delle prime pazienti, ha commentato: «Nessuno si aspettava che sopravvivessi! Ed eccomi qui, più sana della maggior parte dei miei amici». Dice la moglie di Anthony, un altro paziente: «Anthony pensa che vivrà per sempre, cosa di cui nessuno noi ha il privilegio! È davvero costante nel mantenere la dieta vegetale e non sgarra in alcuna circostanza».

A partire da quel gruppo, abbiamo lavorato con centinaia di pazienti, aiutandoli a compiere quei primi passi di responsabilizzazione verso la riconquista della propria salute, tutti con gli stessi risultati miracolosi. Le ricerche di mio marito continuano, e il suo ul-

timo studio pubblicato mostra che, quando i pazienti comprendono davvero il potere della nutrizione, sono più che disposti a cambiare la propria dieta. Lo abbiamo visto di persona: le persone rimangono sempre sorprese nel vedere la rapidità con cui si sentono meglio e piene di energia, e quanto in fretta scendono i livelli di colesterolo, e faticano inoltre a credere quanto sia facile mettere in pratica le linee guida del trattamento di mio marito. Si sentono più forti per il fatto di avere nelle proprie mani la possibilità di invertire il corso della malattia.

Le linee guida per i cardiopatici sono semplici:

- niente carne;
- niente latticini;
- niente olio né semi oleosi;
- pochissimi sale e dolcificanti.

Cosa *possono* mangiare? Un delizioso e colorato assortimento di ortaggi, frutta, legumi e cereali integrali, straboccanti di fibre, nutrienti e antiossidanti, tutti ottimi nutrimenti per il cuore e la salute in generale.

Negli ultimi anni, diffondere la parola relativamente alla magia della dieta vegetale è diventato un affare di famiglia. Nostro figlio Rip ha scritto i bestseller di grande successo *The Engine 2 Diet* e *My Beef with Meat*, dan-

do vita a un movimento nazionale. E nostra figlia, Jane, ha creato la sezione delle ricette per *My Beef with Meat*, divenuto un bestseller del «New York Times». Rip chiama il suo programma “forza dei vegetali”, e quello di mio marito “perfezione vegetale”; nessuno dei due prevede carne, latticini e oli. Ai pazienti cardiopatici viene chiesto di eliminare i semi oleosi e l’avocado e di limitare soia e derivati.

Jane è una cuoca eccellente con un palato sofisticato. Fosse per me, metterei dappertutto aceto balsamico, menta e coriandolo, e se qualcosa non dovesse avere il sapore giusto, aggiungerei lievito alimentare. Jane aggiunge alle nostre ricette, e alle nostre vite, energia e audacia. Siamo fortunati a vivere accanto a lei, a suo marito Brian e ai loro tre figli. Troviamo infinitamente eccitante testare nuove ricette, così è facile correre avanti e indietro con qualcosa di nuovo da assaggiare.

Jane è presente a conferenze, ritiri e corsi *full immersion* sia per conto suo sia con me e mio marito, in patria e oltremare. Condividiamo con il nostro pubblico i trucchi e segreti che abbiamo appreso in anni passati a cucinare deliziosi pasti vegetali e senza olio. Insegniamo alle persone a stare alla larga dal cibo lavorato, anche se ha l’etichetta “vegano”, perché spesso è pieno di olio. Facciamo

loro conoscere le meraviglie del cavolo e di altre sostanziose e deliziose verdure a foglia, come pure di patate dolci, carciofi, bietole, broccoli, cetrioli, asparagi, cereali integrali, fagioli cannellini, lenticchie e molto altro.

È fuori discussione il fatto che i pazienti più scrupolosi hanno i risultati migliori. Per fortuna non è difficile essere rigorosi, perché la dieta a base di cibi vegetali e integrali non è complicata! Non ci sono calcoli da fare. Sono pochi i prodotti difficili da reperire, e li potete trovare nei negozi di alimenti biologici. Fate la spesa nei mercatini contadini o iniziate a coltivare un orto. Non abbiamo aggiunto di proposito alle ricette il contenuto di calorie, proteine e carboidrati. Vogliamo che vi godiate il cibo senza calcolare nulla, eccetto le vostre benedizioni per aver scoperto quant'è bello mangiare vegetali!

Da quando è stato pubblicato *Come prevenire e curare le malattie cardiache con l'alimentazione* abbiamo accumulato moltissime ricette, così aspettavamo ansiosamente di scrivere questo libro. Oggi, online si trovano un'infinità di ricette e ricettari vegani; il problema è che non sono tutte preparazioni sicure per i cardiopatici. Moltissime ricette usano olio, semi oleosi (perfino 100 g di anacardi!), avocado, cocco, sale o un sacco di zuccheri aggiunti. Il nostro ricettario è pieno

di ricette scientificamente testate per la cura delle malattie cardiache. Se togliete dalla dieta olio, carne e latticini, il vostro corpo non può porre le basi della patologia vascolare danneggiando il rivestimento interno delle vostre arterie.

Sia io sia Jane siamo madri che lavorano, con famiglie da nutrire, perciò sappiamo che spesso si cucina in fretta nel ritaglio di tempo prima della cena. In questo ricettario abbiamo inserito ricette semplici come il nutriente piatto unico **Riso, fagioli e verdure veloci**, il nostro riferimento per le cene. Per altri pasti soddisfacenti in settimana ci sono la **Pasta sprint al verde** o il **Riso e fagioli 5 stelle**. Ma troverete anche fantasiose sorprese come gli **Involtini di nori al riso nero**, gli **Hot dog di carote**, i **Pretzel morbidi**, i nostri esclusivi **Tortini di polenta**, e la **Torta di cavolo riccio**.

Il terzo paragrafo del giuramento del medico greco Ippocrate recita: «Sceglierò il regime per il bene dei malati secondo le mie forze e il mio giudizio, e mi asterrò dal recar danno e offesa». Eppure, nonostante tutte le ricerche basate sull'evidenza ed eseguite su pazienti che hanno invertito il corso della malattia con dieta vegetale (non solo di mio marito, ma anche dei medici John McDougall, Neal Barnard, Dean Ornish e T. Colin Campbell),

moltissimi cardiologi non propongono una dieta vegetale come misura preventiva perché dicono che i pazienti non la seguiranno.

Quello che abbiamo visto ripetutamente è proprio il contrario. Grazie al successo di *Come prevenire e curare le malattie cardiache con l'alimentazione* e a quello del documentario *Forks over Knives* (Forchette contro coltelli), che dava risalto a mio marito, a T. Colin Campbell e alle loro ricerche pionieristiche, il messaggio sta raggiungendo il pubblico. Un crescente numero di attori, politici, produttori e ospiti di programmi televisivi sta cambiando la propria dieta.

A volte le persone ci chiedono come possiamo sopportare il nostro modo di mangiare. La nostra risposta si articola in quattro motivazioni: è semplice; è buono; ci sentiamo meravigliosamente; sappiamo di essere

protetti al massimo dalle malattie croniche. Questo libro non è semplicemente una raccolta di ricette: è una collana di perle di saggezza su uno stile di vita fondato su cucina, famiglia e salute.

Il più grande dono che io e mio marito abbiamo offerto ai nostri figli e nipoti è davvero la gioia del cibo integrale e vegetale. Speriamo che questo ricettario la trasmetta anche a voi e ai vostri cari e che scopriate, come un nostro paziente, che «Questo programma è un'ancora in mezzo a un mare tempestoso di idee che davvero non funzionano. Quando seguo la mia dieta mi sento su di giri». Spero che anche voi vi sentiate ancorati alla gioia del cibo integrale e vegetale.

ANN CRILE ESSELSTYN E JANE ESSELSTYN

JANE e ANN CRILE ESSELSTYN

CIBO *per il* CUORE

I menu e le ricette per cambiare la tua vita

Basato sulle ricerche e le esperienze compiute dal dott. Caldwell B. Esselstyn in ambito nutrizionale per oltre vent'anni, *Cibo per il cuore* propone deliziosi piatti a base di alimenti vegetali per **prevenire e guarire le malattie cardiache**.

Troverai **oltre 160 ricette**, semplici e appetitose, nate da decenni di esperienza, studi e passione per la cucina salutistica. Tanti suggerimenti per preparare piatti squisiti e golosi dessert, ottime colazioni, **menu per pranzi e cene**, gustosi condimenti per antipasti e contorni, facili preparazioni per salse e zuppe.

**Le ricerche scientifiche hanno reso sempre più evidente
che la salute è nelle nostre mani
e ciò che mangiamo è di fondamentale importanza!**

«Non entrerò nel merito degli immensi benefici per la salute che ho avuto leggendo questo libro; ma vi dirò che, con 13,6 kg in meno e un infinito numero di complimenti, sono più che felice».

SAMUEL L. JACKSON, famoso attore

«Questo è un ottimo ricettario per curare e far regredire le malattie cardiache. Provatte queste ricette e scoprite voi stessi quale fantastica differenza possono fare per la vostra salute».

T. COLIN CAMPBELL, autore di *The China Study*,
e **KAREN CAMPBELL**, direttore del *Center for Nutrition Studies*

ANN CRILE ESSELSTYN ha scritto le ricette di *Come prevenire e guarire le malattie cardiache con l'alimentazione del dott. Caldwell B. Esselstyn Jr.*

JANE ESSELSTYN è infermiera, educatrice sanitaria, presentatrice di temi di nutrizione vegetale. Sposata con tre figli, ha già scritto altri bestseller di cucina. Ann e Jane vivono a Cleveland, Ohio.

ISBN: 978-8893195614



9 788893 195614

€ 18,60

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com

