



INDICE

Presentazione 8

Capitolo primo

*Gli errori alimentari:
eccessi e carenze nutrizionali* 11

Capitolo secondo

*La piramide mediterranea per una sana
alimentazione italiana* 29

Capitolo terzo

*Ortaggi, cereali, legumi, pesce, uova, frutta
fresca e secca: caratteristiche e regole
generali per la preparazione, l'utilizzo
e la cottura*..... 41

Capitolo quarto

*Qualità biologico-nutrizionale; consigli
per fare la spesa; cibi e bevande*..... 55

Capitolo quinto

*Ricette per un'alimentazione sana
e gustosa*..... 63

Conclusione

Cervello, istinto e cure naturali 156

Note bibliografiche..... 162

Indice delle ricette 166

Capitolo quinto

Ricette per un'alimentazione sana e gustosa

Ecco alcune ricette di Casa Salute, le nostre proposte per chi vuole rimanere in forma e vivere a lungo. Sono ricette curative che prepariamo in clinica, facili da realizzare, personalizzabili e particolarmente apprezzate per gusto e colore.

Il nostro obiettivo è insegnare alle persone a godere del cibo e a prevenire le quattro grandi emergenze che affliggono l'umanità moderna, ovvero le malattie cardiovascolari, tumorali, artro-reumatiche e neurodegenerative^{19,20}.

Il cibo è il miglior farmaco disponibile poiché più efficace dei medicinali e, se scelto con cura a seconda dei bisogni individuali, è privo di tossicità.

Come già accennato, potete modificare o semplificare le ricette a vostro piacimento, vista la loro versatilità. Ricordate: l'alimentazione mediterranea è sana, piacevole e variegata, nutre la vista, l'odorato e la fantasia; perciò, divertitevi e sbizzarritevi! Buon appetito!

N.B. Ogni ricetta è integrata con osservazioni riguardanti l'apporto di calorie, i valori nutritivi e quelli nutriceutici^{21,22}.

- ✱ Per quanto riguarda le calorie di un piatto da preparare, le stime sono approssimative poiché dipendono in gran parte dalla quantità di condimento grasso, che modifica il contenuto calorico della pietanza. I soggetti in sovrappeso dovranno limitare i condimenti, i soggetti magri invece potranno abbondare.
- ✱ Infine sono indicati i nutrienti principali presenti nelle ricette e alcune caratteristiche peculiari che le rendono protettive verso determinate malattie^{23,24} – ovviamente se preparate nel modo corretto e associate ad adeguati consigli igienico-dietetici e curativi²⁶.
- ✱ Tutti gli ingredienti si intendono preferibilmente da agricoltura biologica²⁷, biodinamica²⁸ o quantomeno a lotta integrata; il sale marino integrale o dell'Himalaya. Cinque g di olio extravergine di oliva corrispondono a 1 cucchiaino da caffè, 20 g a 1 cucchiaio.

ORTAGGI

Cibo ideale
per chi vuole mantenere
la linea e vivere più a lungo



SFORMATO DI PATATE CON VERDURE

Ingredienti per 4 persone

600 g di patate

200 g di spinaci oppure coste o altre verdure

1 uovo

100 ml di panna di soia

noce moscata

20 g di olio extravergine di oliva

sale integrale q.b.

pepe

1. Cuocere al vapore le patate, sbucciarle e passarle nello schiacciapatate. Condirle con la panna di soia, l'uovo sbattuto, un pizzico di noce moscata, sale e pepe.
2. Contemporaneamente far stufare le verdure, quindi condirle con olio. Ungere una teglia con olio, foderarla col passato di patate, versarvi le verdure e ricoprire ancora con il passato di patate.
3. Cospargere la superficie con un filo d'olio.
4. Mettere in forno per circa 30 minuti a media temperatura.

CALORIE	Per 100 g: 250 kcal.
NUTRIZIONE	Contiene grassi, proteine, carboidrati e fibre; è un piatto completo e ricco di potassio.
NUTRICEUTICA	Piatto ricco, nutriente, digeribile e adatto anche a stomaci delicati.

TORTINO DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone

300 g di farina di quinoa

100 g di burro di soia

30 ml di acqua

1 carota

1 zucchina

1 porro

100 g di piselli

CALORIE	Per 100 g: 300 kcal circa.
NUTRIZIONE	Carboidrati, proteine (12%), grassi insaturi, fibre, calcio, ferro, magnesio e potassio, acido linoleico, flavonoidi e vitamina E.
NUTRICEUTICA	Piatto saziante, nutriente e a elevata azione antiossidante; indicato anche per i celiaci, può ridurre l'acidità gastrica.

1. Mescolare la farina, il burro e l'acqua e impastare fino a ottenere una consistenza simile alla pasta frolla. Con il composto foderare alcuni stampi da "tortini". Cuocere al vapore gli ortaggi, far raffreddare e porre in una ciotola aggiungendo un porro tagliato fine (precedentemente passato per 2 minuti in padella con un filo d'olio) e 4 uova sbattute. Versare nelle formine già "foderate" di frolla e infornare a 180 °C per 15-20 minuti.







POLPETTE DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone

1 carota
1 zucchina
1 patata
2 spicchi d'aglio
200 g di cavolo cappuccio o verza
2 uova
2 cucchiaini di farina di quinoa o grano saraceno
sale integrale q.b.
pepe
1 mazzetto di prezzemolo tritato

1. Grattugiare le verdure, condire con sale e pepe e aggiungere le uova, la farina e l'aglio tritato. Mescolare bene il tutto e formare delle polpette. Porre su una teglia foderata con carta da forno e infornare a 170 °C per 30 minuti. Le polpette si possono anche accompagnare con spaghetti integrali conditi con pesto alla genovese.

CALORIE	Per 100 g: 300 kcal circa.
NUTRIZIONE	Carboidrati, proteine (12%), grassi insaturi, fibre, calcio, ferro, magnesio e potassio, acido linoleico, flavonoidi e vitamina E.
NUTRICEUTICA	Piatto saziante, nutriente e a elevata azione antiossidante; indicato anche per i celiaci, può ridurre l'acidità gastrica.

VERDURE MISTE AL FORNO

Ingredienti per 4 persone

3 cipolle
2 zucchine
4 pomodori maturi
1 melanzana di media grandezza
2 patate
origano
sale integrale q.b.
20 g di olio extravergine di oliva

CALORIE	Per 100 g: 90 kcal (dipende perlopiù dalla quantità di olio).
NUTRIZIONE	Ricco di fibra solubile.
NUTRICEUTICA	Piatto diuretico (cipolle e zucchine contengono potassio); ipocalorico se si usa una punta d'aceto balsamico al posto dell'olio e si evitano le patate.

1. Mondare e tagliare la verdura a pezzi non troppo piccoli. Ungere la teglia con olio extravergine di oliva e comporre gli strati: cipolle, pomodori, melanzane, patate e zucchine. Cospargere i vari strati con origano e infornare la teglia coperta per circa 30 minuti. A fine cottura condire con olio extravergine di oliva a crudo.



MELANZANE ALLA PIASTRA IN SALSA VERDE

Ingredienti per persona

1 grossa melanzana
prezzemolo o menta
aglio
5 g di olio extravergine di oliva
sale integrale q.b.

1. Affettare la melanzana nel senso della lunghezza, disporla a strati in uno scolapasta e salarla in modo che rilasci l'acqua di vegetazione.
2. Preparare un battuto con prezzemolo o menta e aglio, aggiungere olio extravergine di oliva fino a ottenere una salsina cremosa.
3. Disporre le fettine di melanzana sulla piastra rovente o sulla graticola e rigirarle sulle due parti. A cottura ultimata sistamarle su un piatto e cospargerle con la salsa verde.

CALORIE	Per 100 g: 50 kcal.
NUTRIZIONE	Ricco di fibre e zolfo.
NUTRICEUTICA	Piatto gustoso e saziante, disinfetta l'apparato digerente.





INSALATA TRICOLORE

Ingredienti per persona

radicchio verde

1 carota grattugiata

1 zuccina grattugiata

5 g di olio extravergine di oliva oppure olio di semi di zucca o di semi di sesamo

1 cucchiaino di semi oleosi (di girasole, zucca e sesamo)

una spolverata di curcuma

1. Unire e mescolare tutti gli ingredienti; condire con l'olio, i semi oleosi e la curcuma.

CALORIE	Per 100 g: 70 kcal.
NUTRIZIONE	Ricco di fibre e acido linoleico (omega-3).
NUTRICEUTICA	Piatto benefico per il fegato (epatoprotettore) e antireumatico poiché ricco di grassi polinsaturi.