



GUSTO & SALUTE

L. Aldo **Ferrara** | Delia **Pacioni**

a tavola con l'**IPERTENSIONE**

come prevenirla e controllarla
senza perdere il **piacere del cibo**

menu d'autore dello chef
Gianluca D'Agostino



I quaderni di **Igea**



Più il corpo è debole, più comanda,
più è forte, meglio obbedisce.

Jean Jacques Rousseau



I quaderni di Igea

Simbolo di sobrietà e moderazione, nella mitologia greca Igea fu la dea della prevenzione, personificazione della salute sia fisica che spirituale e del corretto comportamento dell'uomo, che riesce a godere di tutto senza farsi dominare da niente, vivere passioni e piaceri senza mai diventarne schiavo.

GUSTO & SALUTE

a tavola con
IPERTENSIONE

come prevenirla e controllarla
senza perdere il **piacere del cibo**

L. Aldo **Ferrara** | Delia **Pacioni**

menu d'autore dello chef
Gianluca **D'Agostino**

Igea

A tavola con l'ipertensione. Come prevenirla e controllarla senza perdere il piacere del cibo

Gusto & Salute

Copyright © 2015, EdiSES S.r.l. – Napoli

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2019	2018	2017	2016	2015					

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

A norma di legge è vietata la riproduzione, anche parziale, del presente volume o di parte di esso con qualsiasi mezzo.

L'Editore

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi in nessun modo al parere professionale del medico specialista. Il loro utilizzo è a discrezione del lettore. Gli autori e l'editore si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione delle indicazioni riportate in queste pagine.

L'Editore ha effettuato quanto in suo potere per ottenere il permesso di riproduzione del materiale di cui non è titolare del copyright e resta comunque a disposizione di tutti gli eventuali aventi diritto.

Referenze fotografiche

Getty Images: pp. 8, 10, 75, 129, 165, 195, 201, 216

Marcello Merenda – Studio Icona: pp. 218, 220, 222, 224

Shutterstock: pp. 17-69, 111

Si ringrazia *La Gabbianella* per il materiale d'allestimento dei set fotografici

Art director: Gianfranco De Angelis

Foto di copertina: Marcello Merenda - Studio Icona

Progetto grafico e fotocomposizione:  **curvilinee**

Stampato presso Petruzzì S.r.l. - Via Venturelli, 7/B - Città di Castello (PG)

Per conto della EdiSES – Piazza Dante, 89 – Napoli

www.edises.it

ISBN 978 88 6584 561 5

Volersi bene a tavola.....	9
Una dieta piena di sapori, profumi e colori.....	11
La collana <i>Gusto & Salute</i>	14

1. Ipertensione e alimentazione 15

Che cos'è l'ipertensione arteriosa.....	17
Un killer silenzioso.....	20
I valori ottimali della pressione arteriosa.....	21
Quali danni possiamo prevenire?	22
Gli esami da effettuare	23
Cosa fare per migliorare il proprio stato di salute.....	24
Come stabilire se il proprio peso corporeo è nella norma.....	25
Un'altra misura importante: la circonferenza vita.....	27
Seguire un'alimentazione corretta.....	28
I nutrienti contenuti negli alimenti che consumiamo abitualmente.....	29
Gli alimenti da preferire	31
Gli alimenti da limitare.....	32
Il sale “nascosto” tra gli ingredienti	35
Sale iposodico e sale iodato	36
Il pranzo fuori casa.....	37
A tavola si può bere vino?.....	38
La terapia con i farmaci.....	39
Il mio diario della pressione arteriosa.....	40

2. La dieta

41

Organizzare la propria alimentazione giornaliera	43
Colazione	44
Pranzo	45
Cena	46
Alcune proposte di schemi giornalieri	46
Oggi si mangia fuori casa	50
Stasera follie a tavola con gli amici	52

3. Le ricette

53

Ricette per tutta la famiglia	55
Consumare tutto senza sale?	56
Metodi di cottura salutari	56
Gli accorgimenti per non perdere il potassio presente naturalmente negli alimenti	58
Quanto pesa?	60
I valori nutrizionali delle ricette	62
Condimenti e basi	68
Primi piatti	74
Piatti unici	110
Secondi piatti di carne	130
Secondi piatti di pesce	145
Secondi piatti con uova	161
Contorni	164
Pizze	194
Dessert	200

4. Menu d'autore

215

Indice delle ricette

227

L. Aldo Ferrara

Nato a Napoli nel 1950, si è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Napoli "Federico II" e ha conseguito le specializzazioni in Medicina Interna e Cardiologia.

È docente di Medicina Interna presso la "Federico II", dove insegna nel corso di laurea specialistica in Medicina e nel corso di laurea in Dietistica. Ha tenuto il corso "Mediterranean Diet, Health and Culture" presso la Portland State University, Oregon (USA).

È autore di numerose pubblicazioni, la maggior parte delle quali su riviste in lingua inglese di rilevanza internazionale.

Si dedica alla coltivazione di prodotti mediterranei tipici nel suo orto in penisola sorrentina, che cura personalmente.



Delia Pacioni

Nata ad Avellino nel 1955, si è laureata in Dietistica e in Scienze delle Professioni Sanitarie presso l'Università di Napoli "Federico II". Svolge attività assistenziale e di ricerca presso il Dipartimento di Medicina e Chirurgia della "Federico II", dove insegna Tirocinio tecnico-pratico per il corso di Psicopatologia Alimentare nel corso di laurea in Dietistica.

È autrice di numerose pubblicazioni scientifiche nel campo della Nutrizione Clinica e co-autrice di diversi manuali di Nutrizione.



Volersi bene a tavola



Negli ultimi decenni si è registrata, a livello internazionale, un'attenzione crescente alla relazione tra alimentazione e salute e numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che errate scelte alimentari, unite alla mancanza di esercizio fisico, costituiscono un rischio elevato per l'insorgenza di sovrappeso e obesità che, a loro volta, possono essere causa di altre importanti patologie. Una sana alimentazione è, dunque, determinante per prevenire e curare molte malattie e per proteggere l'organismo anche da affezioni non direttamente connesse con la nutrizione.

Nel linguaggio comune la parola “dieta” viene generalmente associata all'idea di privazione, restrizione, rinuncia, benché nella maggior parte dei casi si sia consapevoli che la modifica dei comportamenti alimentari scorretti è volta ad evitare l'insorgere – o l'aggravarsi – di condizioni patologiche e quindi a migliorare il proprio benessere. Cambiare le proprie abitudini alimentari, pur condividendone la necessità, può risultare faticoso se si è convinti che mettersi a dieta significhi privarsi del piacere della buona tavola. Né può bastare rifugiarsi nel pensiero consolatorio che si possa aderire a un programma dietetico soltanto per il periodo necessario

a conseguire l'obiettivo che ci si è prefissati. È, infatti, indispensabile conservare nel tempo i benefici raggiunti e questo può essere ottenuto soltanto con un significativo mutamento del proprio stile di vita.

Diamo dunque una valenza positiva alla parola “dieta”, imparando a gustare gli alimenti, ad apprezzarli in tutte le loro varietà, a cucinarli in modo sano, curandone anche la presentazione, così da trarne appagamento riducendo nel contempo l'apporto di calorie e grassi. Per realizzare tale intento è necessario rieducare il palato al gusto del cibo sano e respingere i continui inviti a gratificarsi con snack, pietanze “pronte”, alimenti confezionati e arricchiti di grassi e zuccheri, pubblicizzati quotidianamente dalla tv e dalle promozioni dei supermercati.

Se saremo capaci di invertire la direzione di marcia della nostra alimentazione, abbandonando gli effimeri vantaggi del “fast food” e ritornando al gusto della buona tavola – secondo le sane indicazioni dello “slow food” – riusciremo a mettere la salute in cima alla lista delle priorità e ad opporre una resistenza sempre maggiore ai tanti ostacoli che s'incontrano durante il percorso di riorganizzazione dei nostri comportamenti alimentari.

L. Aldo Ferrara
Delia Pacioni



Ipertensione e alimentazione

1



Che cos'è l'ipertensione arteriosa

I successi della ricerca nel campo della medicina sono testimoniati, in modo chiaro, dall'invecchiamento della popolazione mondiale, che sempre più si avvicina all'aspettativa media di vita dei 90 anni (questo vale in particolare per le donne). Nonostante l'invecchiamento si accompagni a una maggiore cura della forma fisica, alcuni fenomeni ad esso connessi non sono di facile gestione e richiedono il contributo attento delle persone coinvolte. Non si può non tener conto del fatto che nel mondo occidentale – da sempre considerato “ricco” – la pressione arteriosa aumenta con l'età, per cui oltre il 60% di coloro che superano i 60 anni è affetto da ipertensione (le percentuali crescono sempre più nei decenni successivi). L'iperten-

sione arteriosa, inoltre, è tra i fattori che principalmente contribuiscono all'incremento delle malattie cardiovascolari (infarto del miocardio, angina pectoris, ictus, attacco ischemico transitorio, arteriosclerosi nei diversi distretti vascolari dell'organismo). Il rischio ad essa collegato può, però, fortunatamente essere ridotto, con l'impiego non solo di un'attenta terapia farmacologica ma anche, e forse soprattutto, adottando uno stile di vita corretto che preveda un'attività fisica giornaliera e una sana alimentazione. In Italia, è affetto da ipertensione circa il 30% della popolazione in età compresa tra i 35 e i 74 anni. La frequenza della malattia, come abbiamo già detto, è maggiore nei soggetti più anziani. Inoltre, si rilevano anche differenze

regionali: al Nord interessa principalmente gli uomini, mentre al Sud non si registrano significative differenze tra i sessi, ad eccezione di alcune zone in cui sembra prevalere nel sesso femminile anche per l'elevata diffusione di obesità tra le donne. È noto, infatti, che le persone in sovrappeso, o francamente obese, presentino con maggiore frequenza elevati valori pressori.

Le ragioni di un consistente numero di pazienti ipertesi sono da ricercarsi non solo nel progressivo invecchiamento della popolazione, ma anche nei cambiamenti delle abitudini di vita nei paesi più industrializzati, e degli italiani in particolare, verificatisi negli ultimi decenni.

La globalizzazione ha dato vita nei paesi occidentali a standard alimentari con un'ampia diffusione del fast food che, per ragioni sociali quali la minore disponibilità di tempo per la preparazione dei pasti e l'abitudine delle generazioni più giovani a incontrarsi nei locali che commercializzano "cibo veloce", ha comportato l'introito di un contenuto calorico eccessivo e il consumo di alimenti particolarmente ricchi di grassi (totali e saturi), di zuccheri raffinati, di sale e di bevande alcoliche o zuccherate. La conseguenza di questo fenomeno è il progressivo abbandono delle sane tradizioni alimentari, che poggiavano sulla cultura del cibo, peculiare delle singole regioni d'Italia, e sulla modalità del consumo dei pasti con la famiglia riunita intorno alla tavola. Contemporaneamente, purtroppo, si è affermato uno stile di vita prevalentemente sedentario, con un'elevata diffusione del mezzo televisivo e, negli ultimi decenni, anche dei computer e delle play station.

Una volta delineato il quadro che favorisce lo sviluppo dell'ipertensione arteriosa, impariamo a conoscere ciò di cui stiamo parlando.

La pressione arteriosa indica la forza con la quale il sangue viene spinto attraverso i vasi sanguigni. L'ipertensione arteriosa è una condizione caratterizzata dal costante aumento dei valori di pressione arteriosa a livelli superiori a 140/90 mmHg. Nella maggior parte dei casi (90-95%) viene definita come "essenziale" o primitiva, perché ad essa contribuiscono numerose concause senza che sia individuabile quella fondamentale. Nel restante 5-10% dei casi, invece, la causa è ben definita e può, eventualmente, anche essere rimossa: queste forme di ipertensione vengono definite "secondarie", e spesso ne sono responsabili il rene, le ghiandole endocrine e, talora, il cuore.

Quando indichiamo la nostra pressione arteriosa precisiamo sempre 2 valori:

- quello della pressione sistolica (o massima);
- quello della pressione diastolica (o minima).

La *pressione sistolica* è quella generata nella fase in cui il cuore si contrae per pompare il sangue nei vasi. La *pressione diastolica*, invece, corrisponde a quella che si misura quando il ventricolo sinistro si riempie di sangue: è, cioè, la pressione delle arterie quando la valvola aortica è chiusa ed impedisce il passaggio di sangue dal ventricolo all'albero arterioso. Se i valori della pressione (minimi o massimi) si innalzano in modo stabile, il cuore è costretto a lavorare di più, le sue pareti si ispessiscono e i vasi, che portano il sangue a tutti gli organi del corpo umano, possono subire danni a causa dell'elevata pressione che il sangue esercita sulle loro pareti interne.



Un killer silenzioso



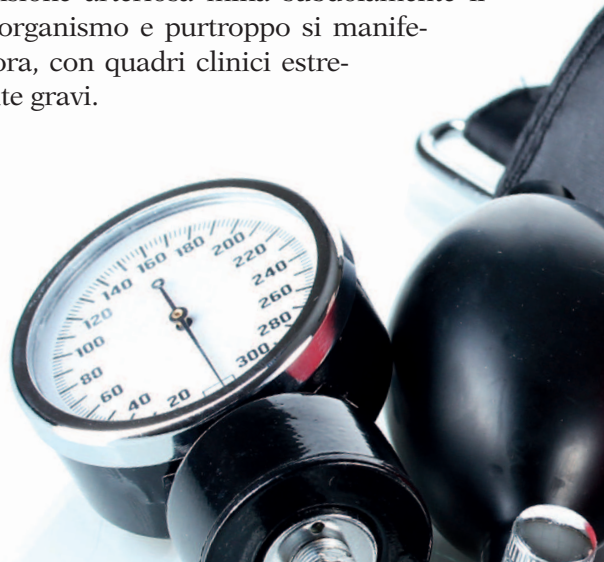
Di solito, la pressione elevata non procura alcun fastidio e solo raramente si avverte qualche sintomo non specifico, come una lieve cefalea (il classico mal di testa), qualche vertigine, alterazioni della vista, nausea e vomito, sensazione di calore o rossore in viso, sudorazione, dispnea (sintomo che di solito viene riferito come affanno non spiegabile con l'intensità di uno sforzo fisico), confusione mentale. Così, spesso, **capita di essere ipertesi senza saperlo**. Questa osservazione deve indurre a effettuare periodicamente un controllo della pressione arteriosa dal proprio medico di famiglia o, anche, a casa propria con uno dei misuratori di tipo semiautomatico, oggi ampiamente diffusi. Questa semplice precauzione è di grande importanza perché pone nelle condizioni di prevenire le conseguenze, spesso drammatiche, della malattia ipertensiva. Non vi sono limiti d'età per controllare la propria pressione perché, se è vero che le probabilità di scoprirsi ipertesi aumentano notevolmente con l'avanzare degli anni, tra le persone più giovani non è impossibile trovare soggetti con pressione arteriosa molto elevata per una forma di ipertensione secondaria o anche soggetti con un aumento più lieve dei valori pressori (soprattutto tra coloro che sono in sovrappeso o francamente obesi).

A proposito dei sintomi che possono accompagnarsi alla pressione alta, troppa enfasi è stata data al mal di testa e all'epistassi (la fuoriuscita di sangue dal naso). È vero che spesso il paziente con il mal di testa ha la pressione alta, ma questo dipende dal fatto che, a causa della sofferenza che il dolore al capo gli procura, l'organismo pone in atto una serie di meccanismi,

anche ormonali, che aumentano i valori pressori. Se misuriamo la pressione arteriosa durante una crisi di dolore, la troveremo invariabilmente più elevata del normale, qualsiasi sia la causa dolorifica in questione.

Così pure è vero che durante la fuoriuscita di sangue dal naso è frequente trovare la pressione alta. Quest'ultima, tuttavia, non è la causa del sanguinamento, che dipende, invece, dalla rottura di qualche varice delle vene del naso. La fuoriuscita di sangue, piuttosto, attiva alcuni meccanismi ormonali (tutti con la funzione di costringere i vasi sanguigni) per fermare l'emorragia (attivazione del sistema nervoso simpatico con liberazione di noradrenalina). Questi ormoni, a loro volta, mediante la vasocostrizione che generano, sono responsabili dell'incremento pressorio rilevato nei casi di epistassi.

Dunque, i sintomi dell'ipertensione arteriosa sono pochi e spesso confondenti; per questo possiamo considerarla un "killer silenzioso": l'ipertensione arteriosa mina subdolamente il nostro organismo e purtroppo si manifesta, talora, con quadri clinici estremamente gravi.



I valori ottimali della pressione arteriosa



Abbiamo già detto che si indica come iperteso un soggetto che abbia una pressione arteriosa uguale o superiore a 140/90 mmHg, ma non bisogna pensare che sia sufficiente avere una pressione di 139/89 mmHg per essere al riparo dai danni dell'ipertensione arteriosa.

Infatti, è necessario impegnarsi per avere valori di pressione arteriosa quanto più vicini possi-

bile a quelli normali, purché non si induca una loro eccessiva caduta, tale da produrre i sintomi tipici dell'ipotensione (capogiri, senso di mancamento, astenia).

Nella tabella che segue sono indicati i valori pressori ottimali, quelli che possiamo considerare nella normalità, e i valori elevati.

Pressione arteriosa	Sistolica mmHg (massima)	Diastolica mmHg (minima)
Ottimale:	< 120	< 80
Normale:	120-129	80-84
Normale alta:	130-139	85-89
Ipertensione di grado 1 (lieve):	140-159	90-99
Ipertensione di grado 2 (moderata):	160-179	100-109
Ipertensione di grado 3 (severa):	> 180	> 110
Ipertensione sistolica isolata:	> 140	< 90

Bisogna, quindi, sforzarsi di raggiungere valori di pressione arteriosa che siano quanto più possibile vicini a **120/80 mmHg**, che rappresenta il **valore ottimale** in grado, nella maggior parte dei casi, di ridurre al minimo i danni d'organo che derivano da elevati valori pressori.



Quali danni possiamo prevenire?



Certamente il **cuore** è tra i primi organi a rischiare quando la pressione aumenta, perché deve funzionare in condizioni sfavorevoli contro un maggiore carico di lavoro. Come il muscolo di un atleta che si allena con i pesi tende progressivamente ad aumentare in peso e spessore, così il muscolo cardiaco tende a ingrossarsi per l'eccessivo carico di lavoro prodotto dall'innalzamento della pressione arteriosa. In questa evenienza, tuttavia, non vi è nulla di vantaggioso, perché la massa del ventricolo sinistro tende ad aumentare (*ipertrofia ventricolare*), e questo può essere considerato il primo segno di un incipiente danno cardiaco nel paziente iperteso. In seguito, ne può risentire la circolazione delle coronarie e si può determinare una sofferenza da ridotto afflusso di sangue (*ischemia*), che può portare a dolore al petto (*angina*) o addirittura a *infarto*, con tutte le conseguenze che il danno strutturale del cuore comporta sulla qualità di vita del paziente.

Anche il **cervello** può essere danneggiato dall'elevata pressione arteriosa, che può procurare:

- un'*ischemia di lunga durata*, che causa la morte delle cellule cerebrali e può indurre alterazioni nell'uso degli arti e/o della parola più o meno permanenti (*ictus*);
- un'*ischemia di breve durata*, che non si protrae così a lungo da determinare la morte delle cellule e non porta, quindi, a danni permanenti (*attacco ischemico transitorio*).

Altro organo che può essere interessato da un'elevata pressione arteriosa è il **rene**, che può subire danni di gravità variabile, fino all'*insufficienza renale*.

Talora possono essere interessati gli **arti inferiori**, con compromissione della mobilità per il sopraggiungere del dolore (*arteriopatia periferica*), che non consente una regolare deambulazione, a volte nemmeno per un breve tragitto, e spesso impedisce di salire le scale.

Inoltre, possono essere colpiti i **vasi del fondo dell'occhio, dei visceri addominali** e, comunque, tutto l'organismo può subire l'aggressione degli elevati valori pressori.

È bene, quindi, imparare a temere e rispettare questo "nemico", controllando periodicamente la pressione arteriosa anche se non si sono rilevati valori elevati in precedenza. Giunti a una certa età, tenendo conto delle indicazioni del medico curante, bisogna prevenire possibili danni irreversibili all'organismo effettuando opportuni esami.



Gli esami da effettuare



In aggiunta ai prelievi del sangue, è utile conoscere le condizioni del nostro cuore eseguendo un elettrocardiogramma a riposo, talora un elettrocardiogramma sotto sforzo e un esame ecografico del cuore.

L'esame ecoDopplersonografico può valutare le condizioni dei vasi arteriosi, sia che portino sangue al cervello (arterie carotidi e vertebrali) sia che garantiscano l'afflusso di sangue alla periferia degli arti (arterie femorali). La funzione renale può essere valutata con l'esecuzione di esami del sangue (*creatininemia*) e delle urine (*microalbuminuria*).

Questi sono gli esami più semplici che il medico può prescrivere per seguire con attenzione lo stato di salute di un soggetto, in relazione ai valori della pressione arteriosa. Inoltre, se lo ritiene opportuno, egli può suggerire esami più particolareggiati che consentano di comprendere meglio se vi siano danni causati dalla malattia.





Primi piatti





Bucatini con carciofi e noci

Ingredienti per 4 persone

- › Bucatini: g 250
- › Carciofi: 6
- › Noci: 6
- › Vino bianco secco: ½ bicchiere
- › Limoni: 1
- › Farina: 1 cucchiaino
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiaini
- › Brodo vegetale: ml 250
- › Aglio: 2 spicchi
- › Prezzemolo: 1 ciuffo

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	328
Sale:	g 0,15
Potassio:	mg 635
Proteine:	g 11
Grassi totali:	g 12
Grassi saturi:	g 2
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 53
Zuccheri semplici:	g 6
Fibre:	g 9



Preparazione

Mondate i carciofi eliminando le foglie più esterne e dure, le punte e la parte del gambo più coriacea. Tagliateli prima a metà, e togliete anche la parte filamentosa interna, e poi a fettine sottili. Metteteli in una ciotola coperti con acqua fredda e succo di limone affinché non diventino scuri. Riscaldare il brodo, sgusciate le noci e tritate grossolanamente i gherigli.

Fate rosolare, in un tegame con 3 cucchiaini di olio, gli spicchi d'aglio schiacciati, quando saranno leggermente dorati toglieteli e aggiungete i carciofi sgocciolati, mescolate e fate saltare a fiamma viva per 2-3 minuti. Bagnate con il vino e lasciatelo sfumare. Abbassate la fiamma, cospargete i carciofi con un cucchiaino di farina, mescolate e fatela amalgamare bene. Proseguite la cottura aggiungendo 1 mestolo di brodo caldo. Fate cuocere per circa 20 minuti, a pentola coperta, girando di tanto in tanto e aggiungendo un po' di brodo se necessario. I carciofi a fine cottura dovranno risultare teneri e il fondo di cottura piuttosto denso. Spolverizzate con una manciata di prezzemolo tritato e togliete dal fuoco.

Nel frattempo, lessate i bucatini in abbondante acqua a bollore, scolateli molto al dente e aggiungeteli ai carciofi con mezzo mestolo della loro acqua di cottura. Mescolate e unite le noci tritate. Fate saltare in padella per un paio di minuti per amalgamare tutti gli ingredienti. Servite subito.



50 minuti

Casarecce con finocchi, carote e cipolle

Ingredienti per 4 persone

- › Casarecce: g 250
- › Finocchi: g 500
- › Cipolle: g 200
- › Carote: g 400
- › Olio extravergine di oliva: 4 cucchiaini
- › Aglio: 1 spicchio
- › Basilico: qualche foglia

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	352
Sale:	g 0,15
Potassio:	mg 793
Proteine:	g 9
Grassi totali:	g 11
Grassi saturi:	g 2
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 57
Zuccheri semplici:	g 11
Fibre:	g 6



Preparazione

Mondate e lavate i finocchi, poi tagliateli a fette sottili. Pelate le carote, lavatele e tagliatele a rondelle. Sbucciate e tagliate le cipolle a fette spesse.

In una padella fate colorire con 4 cucchiaini di olio uno spicchio d'aglio schiacciato, appena sarà dorato aggiungete i finocchi e le carote. Mescolate con un cucchiaio di legno e fate cuocere per circa 10 minuti a pentola coperta e fuoco moderato, versando, se necessario, un po' d'acqua. Girate di tanto in tanto.

Una volta cotte le verdure, unite le cipolle, mescolate e proseguite la cottura per altri 10 minuti, a fuoco basso e pentola coperta.

Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua a bollore, scolatela al dente e aggiungetela alle verdure preparate. Profumate con qualche foglia di basilico spezzettata, mescolate e fate saltare a fuoco vivo per pochi minuti per amalgamare bene tutti gli ingredienti.



30 minuti

Casarecce con melanzane

Ingredienti per 4 persone

- › Casarecce: g 250
- › Melanzane: kg 1
- › Aglio: 1 spicchio
- › Pomodori maturi: g 600
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiaini
- › Cipolle: 1
- › Basilico: 8 foglie

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	351
Sale:	g 0,07
Potassio:	mg 904
Proteine:	g 10
Grassi totali:	g 10
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 59
Zuccheri semplici:	g 13
Fibre:	g 6



Preparazione

Spuntate le melanzane, privatele del picciolo, lavatele e tagliatele a dadini. In una pentola fate appassire, in 3 cucchiaini di olio e un po' d'acqua, la cipolla tritata e uno spicchio d'aglio schiacciato, coprite e tenete la fiamma bassa. Appena l'aglio comincia a imbiondire toglietelo e aggiungete le melanzane. Mescolate bene con un cucchiaino di legno e fatele dorare per una decina di minuti, girando di tanto in tanto. Quando le melanzane saranno tenere, aggiungete i pomodori, lavati e tagliati a dadini, e qualche foglia di basilico spezzettata. Cuocete a fuoco vivo per 5 minuti, poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 10 minuti a pentola coperta, senza far restringere troppo la salsa. Se necessario, aggiungete poca acqua calda.

Nel frattempo, lessate le casarecce e scolatele al dente, unitele alle melanzane con un po' della loro acqua di cottura. Mescolate bene il tutto e fate saltare per qualche minuto a fuoco vivo prima di servire.



45 minuti

Ceci aromatici

Ingredienti per 4 persone

- › Ceci: g 400
- › Aglio: 1 spicchio
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiaini
- › Cipolle: g 100
- › Concentrato di pomodoro: 2 cucchiaini
- › Rosmarino: 1 rametto
- › Prezzemolo: 1 ciuffo

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	390
Sale:	g 0,02
Potassio:	mg 916
Proteine:	g 21
Grassi totali:	g 14
Grassi saturi:	g 2
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 48
Zuccheri semplici:	g 5
Fibre:	g 14



Preparazione

Tenete a bagno i ceci in acqua fredda per 12 ore, quindi scolateli e sciacquateli.

In una casseruola fate scaldare 3 cucchiaini di olio con uno spicchio d'aglio schiacciato, la cipolla tritata e un rametto di rosmarino. Aggiungete i ceci sgocciolati e il concentrato di pomodoro, mescolate e lasciate insaporire per 3-4 minuti a fiamma viva.

Coprite i ceci con 1 litro e ½ di acqua fredda, portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma, mettete il coperchio e continuate la cottura, facendoli sobbollire a fuoco basso, per circa 2 ore, fino a quando risulteranno teneri. Aggiungete altra acqua calda se necessario.

A cottura quasi completa, togliete l'aglio e il rosmarino e, se la minestra risulta troppo brodosa, fatela restringere a recipiente scoperto, alzando la fiamma.

Una volta cotti i ceci, scolatene la metà e frullatela. Unite i ceci frullati a quelli interi, mescolate bene e servite la minestra calda spolverizzata con abbondante prezzemolo tritato.



150 minuti + 12 ore di ammollo dei legumi

Cous cous con verdure

Ingredienti per 4 persone

- › Cous cous precotto: g 250
- › Melanzane: 1
- › Peperoni rossi e gialli: 2 (1 per colore)
- › Zucchine: 2
- › Pomodori rossi tondi: 3
- › Cipolle: 1
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiari
- › Rucola: 1 mazzetto
- › Basilico: 1 mazzetto
- › Brodo vegetale: ml 250

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	320
Sale:	g 0,09
Potassio:	mg 580
Proteine:	g 9
Grassi totali:	g 8
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 56
Zuccheri semplici:	g 8
Fibre:	g 6



Preparazione

In una pentola capiente portate a ebollizione una tazza d'acqua, aggiungete il cous cous versato a pioggia. Mescolate delicatamente con una forchetta in modo che i granelli di cous cous assorbano tutta l'acqua. Fate cuocere per un paio di minuti, poi togliete dal fuoco e lasciate riposare per qualche minuto.

Nel frattempo, mondate tutte le verdure, lavatele e tagliatele a dadini piuttosto piccoli. Riscaldare il brodo.

In una padella con 2 cucchiari di olio fate appassire a fuoco basso la cipolla tritata. Quando comincia a imbiondire, aggiungete le melanzane, i peperoni, le zucchine e i pomodori e fate insaporire, mescolando bene a fiamma viva per 5 minuti. Coprite con il brodo caldo e continuate la cottura, a fiamma bassa e pentola coperta, per altri 45 minuti, girando di tanto in tanto.

A cottura quasi ultimata delle verdure, versate il cous cous mescolando con cura in modo da amalgamare bene il tutto.

Togliete, allora, dal fuoco e aggiungete la rucola lavata e tagliuzzata grossolanamente e un cucchiaino di olio. Rigate bene e servite il piatto guarnendo con foglie di basilico.



50 minuti



Suggerire stili di vita orientati al benessere, consigliare i piatti giusti per curare o prevenire specifiche malattie o disturbi senza imporre al palato inutili sacrifici, restituire la gioia della buona tavola senza sottovalutare i propri problemi: questa l'ambizione della collana *Gusto & Salute*.

Frutto della lunga esperienza maturata dagli autori nella pratica clinica, ciascun volume si apre con un'introduzione alla patologia, con particolare attenzione alle sue manifestazioni cliniche, alle complicanze che possono insorgere se non adeguatamente affrontata, all'importanza di modificare determinati comportamenti e ai principi nutrizionali cui attenersi. Segue un ampio ricettario, concepito come utile strumento per mangiare in modo equilibrato e salutare con pietanze varie e appetitose.

Riorganizzare le proprie abitudini alimentari non è un percorso privo di ostacoli, ma se s'impara a gustare i cibi, a cucinarli in modo sano, a trarre appagamento da un piatto riducendo nel contempo l'apporto calorico, si riesce a mettere la salute al primo posto e ad associare al momento dei pasti sensazioni piacevoli che rafforzano quotidianamente il desiderio di ritrovare e conservare una buona forma fisica.

Ipertensione e alimentazione: tante **ricette** per mangiare sano e con gusto.

Menu d'autore

Gianluca D'Agostino, chef del ristorante napoletano **Veritas**, la cui cucina è fatta di grandi sapori, ingredienti eccellenti e cotture straordinarie, propone un menu raffinato e gustoso, per festeggiare un'occasione speciale con piatti ricercati.

