

... la Salute  nel Piatto ...

**Paolo
Giordo**

Ipertensione

Prevenire e curare con il cibo



ricette di
Giuliana Lomazzi

Ricette semplici
e gustose per
affrontare e sconfiggere
l'ipertensione a tavola

Terra Nuova
EDIZIONI

Paolo Giordo

Ipertensione: prevenire e curare con il cibo

**Ricette semplici e gustose per affrontare
e sconfiggere l'ipertensione a tavola**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Paolo Giordo
Autrice delle ricette: Giuliana Lomazzi
Titolo: Ipertensione : prevenire e curare con il cibo

Editing: Giovanni Crisanti
Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro – www.giancarlo-gennaro.com
Foto di copertina e dell'introduzione: ©istockphoto.com
Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calveti

©2013, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione settembre 2013
Collana: La salute nel piatto

ISBN: 978 88 6681 015 5

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Una patologia silenziosa

L'ipertensione arteriosa è, probabilmente, la condizione patologica più comune nel mondo occidentale industrializzato. Un terzo della popolazione statunitense al di sopra dei 18 anni soffre di ipertensione di vario grado, soprattutto i soggetti di colore. Nel Regno Unito, oltre il 37% della popolazione al di sopra dei 16 anni presenta valori pressori superiori ai 140/80. In Italia più di 12 milioni di persone sono interessate da questa patologia silenziosa.

Perché silenziosa? Perché la maggior parte degli individui non se ne rende conto: solo pochi si sottopongono a regolari misurazioni pressorie. Senza i controlli l'ipertensione rischia di diventare cronica, con la possibilità di creare complicanze nel tempo; talvolta sono queste ultime a denunciare l'esistenza di uno stato ipertensivo misconosciuto.

Sappiamo che la pressione arteriosa aumenta con l'età anagrafica per molti motivi, ma soprattutto per quella condizione fisiopatologica che porta i vasi sanguigni a perdere la loro matrice elastica e a diventare più rigidi: questo fenomeno è chiamato sclerosi vascolare. A ogni aumento della pressione arteriosa, spesso, i medici prescrivono dei farmaci chimici che hanno lo scopo di abbassarla ma che, molto frequentemente, presentano effetti collaterali anche spiacevoli. Purtroppo questi farmaci non prendono in considerazione lo stile di vita e la condotta alimentare.

Molto spesso alimentazione sregolata e sedentarietà, unite al sovrappeso, rappresentano le maggiori cause dell'inizio di questa patologia e del suo perdurare nel tempo. Attraverso la modificazione di quelli che vengono chiamati fattori di rischio si può efficacemente intervenire in modo naturale sul controllo dell'ipertensione, evitando così anche le sue complicanze tardive. Se esaminiamo anche la risposta del nostro sistema nervoso ai vari stimoli esterni, ci rendiamo conto di quanto sia altrettanto importante ottenere e conservare un buon equilibrio psicofisico.

Senza entrare nel merito dei casi molto gravi, che presentano vari stati patologici concomitanti e nei quali la terapia farmacologica chimica può essere indispensabile, ci accorgeremo che nella grande maggioranza delle ipertensioni più lievi basta una sana condotta di vita – associata eventualmente a pochi rimedi naturali utilizzati da secoli – per riequilibrare molte situazioni senza creare né dipendenza né effetti collaterali indesiderati.

Scopo di questo libro è proprio fornire suggerimenti e stili di vita atti a impedire che la problematica si instauri e cronicizzi, evitando tutte le conseguenze che ne derivano.



Capire la pressione sanguigna

Il funzionamento del sistema cardiovascolare

L'apparato cardiovascolare è costituito dal cuore, che funge da pompa, e dai vasi sanguigni arteriosi e venosi, che esplicano la funzione di canali di varie dimensioni deputati a convogliare il sangue spinto dal cuore verso tutti i tessuti, allo scopo di nutrirla con l'ossigeno (arterie) e riportare il sangue non più

ossigenato verso il cuore (vene) per ricaricarsi nuovamente di ossigeno attraverso la circolazione polmonare.

Per garantire una corretta circolazione il cuore deve esercitare una pressione di spinta del sangue sulle pareti arteriose, e lo fa attraverso la contrazione dei ventricoli. Questa pressione si esercita durante la fase attiva di contrazione, detta sistolica, e la pres-

sione che si genera nei vasi sanguigni è detta, appunto, pressione sistolica.

Dopo la contrazione (sistole), il cuore osserva una fase di decontrazione durante la quale il muscolo si rilassa (diastole) e, mentre al suo interno la pressione scende sino quasi allo zero, nei vasi arteriosi permane una tensione (definita pressione diastolica e comunemente detta "minima") che è funzionale a far continuare a progredire il sangue.

Nei capillari, molto più piccoli, la pressione diminuisce notevolmente man mano che ci si allontana dal cuore. Infatti quest'ultimo pompa il sangue dal ventricolo sinistro verso l'albero arterioso, mentre il sangue di ritorno al cuore arriva all'atrio destro attraverso le vene. Da questo passa al ventricolo destro che lo immette nella circolazione polmonare; qui, a contatto degli alveoli polmonari, si riossigena e torna all'atrio sinistro per passare nuovamente all'omonimo ventricolo e ricominciare la grande circolazione.

La pressione sanguigna è regolata anche dal sistema nervoso e da specifici ormoni in relazione alla costituzione e al fabbisogno individuale. Esistono dei recettori pressori in vari organi (compresi i vasi sanguigni); i recettori informano il cervello del grado di contrazione o di distensione vascolare, in modo che l'organismo possa adottare eventuali contromisure. A livello ormonale, nel caso di diminuita irrorazione sanguigna dei tessuti, il rene produce una sostanza ormonale, la renina, che viene convertita in angiotensina 1 e 2 per azione di un enzima (ACE), aumentando così la pressione sanguigna utile, per il corpo, a perfondere i tessuti e nutrirla.

Inoltre, a livello delle ghiandole poste sopra i reni (i surreni) viene secreto un altro ormone, l'aldosterone,

che è in grado di far aumentare l'escrezione di potassio e di far riassorbire il sodio; quest'ultimo, provocando una maggiore ritenzione di liquidi a livello dei vasi sanguigni, accresce il volume ematico e fa aumentare la pressione.

Tutti questi meccanismi ci aiuteranno meglio a capire, nel prosieguo, su cosa si basano i farmaci chimici e/o naturali che hanno lo scopo di abbassare la pressione del sangue.

Scompensi e compensi

Quando siamo giovani, i nostri vasi sanguigni sono elastici e distensibili, e sono in grado di regolare in modo ottimale il flusso sanguigno. Con il passare degli anni, invecchiando, le nostre arterie perdono gradualmente la capacità di dilatarsi e contrarsi fisiologicamente; questa condizione di maggiore rigidità vascolare può creare qualche problema al corretto approvvigionamento di sangue e di ossigeno ai tessuti.

Se inoltre, in età non più giovane, sottoponiamo il nostro corpo a degli sforzi fisici e/o emozionali maggiori rispetto alla sedentarietà consueta, che cosa accade? Siccome le nostre arterie sono più in grado di dilatarsi per ospitare una più consistente quantità di sangue, allora il nostro cuore aumenterà i battiti e la pressione sanguigna salirà di pari passo. In più, può verificarsi la condizione per cui le arterie sono ulteriormente ristrette dalle placche aterosclerotiche, con il rischio di formazione di piccoli coaguli sanguigni capaci di provocare trombosi a distanza.

Il risultato può essere l'infarto del miocardio o l'ictus cerebrale.

Questo accade nei casi più estremi, nei quali non si siano presi in considerazione i segnali che il nostro

corpo mette in atto per avvisare che qualcosa non va. Sono sintomi molto generici come vampate di calore, vertigini, cefalea nucale, alterazioni del ritmo cardiaco, ma anche stanchezza e difficoltà di rendimento fisico e mentale.

In ogni caso il nostro organismo tende a mettere in azione dei meccanismi di compenso. Uno di questi è costituito dalle prostaglandine di tipo 1, che possiedono specifici effetti biologici come la vasodilatazione e l'azione antitrombotica. Anche l'ossido di azoto (NO) agisce efficacemente come vasodilatatore attraverso il complesso meccanismo recettoriale del sistema nervoso.

Si pensa che anche l'ereditarietà possa influire in circa la metà dei casi. Ovviamente non si eredita l'ipertensione ma una particolare modalità reattiva a degli stimoli ambientali o psichici.



I fattori di rischio

Quante possibilità abbiamo di ritrovarci con l'ipertensione? La medicina ha stilato una serie di fattori di rischio che, se presenti, ci condurranno probabilmente al rialzo pressorio e ai problemi a esso correlati.

Ovviamente tali fattori non rappresentano una certezza, ma solo una possibilità statistica. Sono divisibili agevolmente in due categorie: quelli non modificabili dalla nostra volontà e quelli modificabili con un'acorta igiene di vita. Questi ultimi impediscono di nascondersi dietro tare genetiche ma hanno il vantaggio di poter essere affrontati o addirittura annullati.

Fattori non modificabili

- *Età*: con il passare degli anni la pressione arteriosa tende ad aumentare perché i vasi sanguigni diventano progressivamente più rigidi e meno elastici, rendendo necessaria una maggiore spinta da parte del cuore e un conseguente aumento pressorio.
- *Sesso*: per i maschi il rischio è maggiore che per le femmine, ma dopo la menopausa tale rapporto tende a livellarsi sugli standard maschili a causa delle modificazioni ormonali che intervengono.
- *Familiarità con l'ipertensione e gli eventi cardiovascolari*: questo fattore è lievemente controverso in quanto l'ipertensione non si eredita ma, come abbiamo ricordato, si ereditano particolari modalità reattive del nostro organismo a vari stimoli ambientali e/o psichici. Per questo motivo chi ha, nella propria famiglia, molti casi di cardiopatia e ipertensione, potrà essere statisticamente più predisposto di altri a tali patologie per i motivi detti.

L'obesità, una condizione pericolosa

Avere troppi chili in più non porta con sé solo l'ipertensione, ma anche altre patologie metaboliche come l'insulino-resistenza e il diabete di tipo 2. Quest'ultimo, in particolare, specie se associato a sovrappeso e pressione alta, può condurre a varie malattie cardiache e circolatorie anche a carico dei reni, del sistema nervoso (neuropatia diabetica) e di altri organi ancora. Se poi al sovrappeso corporeo aggiungiamo la sedentarietà (molto comune in questi soggetti), ecco aumentare notevolmente le ricadute patologiche a livello del sistema cardiovascolare. Infatti l'attività fisica, oltre a migliorare i parametri fisiologici di tutti gli organi, esercita un'azione vasodilatatrice dei vasi sanguigni migliorando sia la pressione arteriosa che la perfusione dei tessuti.



Fattori modificabili

- *Obesità di qualsiasi grado*: quanto maggiore è la massa corporea, tanto maggiore sarà la massa di sangue necessaria per nutrire i tessuti. Così i vasi sanguigni aumentano di numero e lunghezza, incrementando anche la resistenza incontrata dal sangue per percorrere tali distanze. L'aumento della resistenza influisce sulla pressione arteriosa: perciò oltre la metà delle persone in sovrappeso soffre di ipertensione e moltissimi sono gli ipertesi in sovrappeso.
Le problematiche di chi ha molti chili di troppo non si fermano qui
- *Stress*: è un elemento controverso in quanto provoca la produzione di sostanze dannose e aumenta la frequenza cardiaca e la richiesta di sangue.
Qualora esso diventi cronico, queste sollecitazioni negative possono condurre a problemi cardio- e cerebrovascolari.
- *Fumo di sigaretta*: è un'abitudine purtroppo ancora molto diffusa. Oltre a provocare una lieve vasocostrizione, il fumo incrementa la produzione di radicali liberi, aumentando lo stress ossidativo e ostacolando la corretta perfusione dei tessuti.
- *Farmaci*: alcuni, come ad esempio la pillola anticoncezionale, possono condurre a lievi aumenti pressori, soprattutto nei soggetti più predisposti a questa patologia.
- *Abitudini alimentari*: rappresentano un grosso problema per gli ipertesi o per le persone predisposte a tale patologia, ma questo argomento verrà trattato a parte.

Classificare la pressione arteriosa

Da quanto detto emerge chiaramente che la pressione va controllata regolarmente. Ma quando dobbiamo considerarci ipertesi?

Esistono molte variazioni individuali legate a età, sesso, tipo di attività fisica e psichica, risposta allo stress, fattori genetici ecc., ma in generale possiamo convenire che la pressione arteriosa di un adulto normale si aggira intorno ai 120 (massima) e 80 (minima). Questi valori possono subire variazioni nell'arco della giornata o delle ore notturne (durante il sonno la pressione arteriosa si abbassa).

Nella tabella sottostante troverete la classificazione proposta dalla *European Society of Hypertension*.

Pressione arteriosa	PA sistolica	PA diastolica
Normale	120	80
Preipertensione	120-139	80-89
Ipertensione stadio I	140-159	90-99
Ipertensione stadio II	>160	>100

Classificazione delle linee guida del Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure relativa agli adulti con età maggiore di 18 anni.

Un'ulteriore classificazione distingue l'ipertensione primaria, o essenziale, dall'ipertensione secondaria. Nel primo caso, riscontrabile molto più di frequente, la problematica non è riconducibile a una causa certa. Nel secondo la causa è conosciuta: legata a una particolare affezione, è potenzialmente modificabile.

Esiste poi anche una forma di ipertensione su base psicogena, e molti medici la riscontrano al momento



Attenti alla fascia grigia

Preipertensione o ipertensione labile rientrano in una fascia grigia: i valori sono borderline o variamente oscillanti verso l'alto in modo non stabile. In questi casi conviene valutare attentamente i fattori di rischio e modificarli completamente a uno a uno per minimizzare o annullare l'eventualità di sviluppare una futura ipertensione stabile, tenendo presente anche la condizione di stress cronico o contingente che può portare all'innalzamento dei valori pressori.

della misurazione della pressione di pazienti particolarmente emotivi; quest'ultima viene definita "ipertensione da camice bianco" poiché non si manifesta in altre occasioni se non durante lo stato di tensione emotiva presente al momento di una visita medica. Per evitare queste situazioni la misurazione della pressione arteriosa dovrebbe avvenire in un ambiente tranquillo e rassicurante, senza fretta, eventualmente ripetendo la misurazione dopo pochi minuti.



La misurazione della pressione

La misurazione classica della pressione arteriosa si esegue utilizzando un apparecchio chiamato sfigmomanometro e consistente in un bracciale gonfiabile che si applica alla parte superiore del braccio. Dopo l'applicazione si chiude la valvola di sfiato e si comincia a gonfiare il bracciale con un'apposita pompetta.

Questa è una misurazione "esterna", pertanto quando la pressione nel bracciale supera quella nell'arteria sottostante, il flusso sanguigno è interrotto e il battito non è più avvertibile acusticamente.

In precedenza avremo avuto l'accortezza di porre sotto il bracciale, vicino alla parte flessoria della piega del gomito, un apparecchio che amplifica i suoni: il cosiddetto fonendoscopio, da taluni detto impropriamente stetoscopio. Quando cominceremo lentamente a far sgonfiare il bracciale riaprendo leggermente la valvola di sfiato, la pressione in quest'ultimo comincerà a scendere, come è possibile osservare nella colonnina di mercurio (negli apparecchi che funzionano con questo metallo) o nell'indicatore dello sfigmomanometro (nel caso di apparecchi di altro tipo), oppure nel display luminoso (negli apparecchi elettronici).

Quando la pressione del bracciale eguaglierà quella dell'arteria sottostante, allora il sangue riprenderà a fluire e si ricomincerà a sentire il battito. Il valore rilevato nel manometro in questo primo istante è rivelatore della pressione sistolica (detta anche massima). Continuando a sgonfiare il bracciale, poco dopo, il battito percepito si attenua sino a scomparire. Il momento della scomparsa del rumore del battito indica la pressione diastolica (altresì detta minima) ed entrambi i valori della massima e della minima possono essere letti sul manometro.

Attualmente, oltre a quelli manuali, esistono apparecchi elettronici che effettuano la misurazione sia al braccio che al polso. In questi casi, però, è fondamentale posizionare l'apparecchio esattamente sull'arteria del braccio oppure, per quelli applicabili al polso, verificare che siano posizionati all'altezza del cuore per ottenere dei valori corretti.

È anche importante verificare la validità di questi apparecchi confrontandoli con la misurazione del medico o del farmacista.

Esistono poi metodi di rilevazione che seguono i medesimi criteri degli apparecchi elettronici ma che durano 24 ore. Tali apparecchi sono applicati dal medico in ospedale o in ambulatorio e servono per monitorare le variazioni pressorie nell'arco di un'intera giornata, registrandole nei minimi dettagli.

Queste ultime modalità di misurazione si utilizzano quando si hanno oscillazioni dei valori della pressione arteriosa difficilmente controllabili con le normali metodiche, o quando si vuole mettere in relazione la pressione arteriosa con le normali attività della vita quotidiana, annotate dal paziente in un apposito diario.

Scoprire l'ipertensione

Molto frequentemente, soprattutto nelle sue fasi iniziali, l'ipertensione è pressoché asintomatica. Alcuni sintomi come la cefalea nucale, il ronzio auricolare, le vertigini o il sanguinamento dal naso, non sono specifici dell'ipertensione anche se, in presenza di questi sintomi, è consigliabile effettuare un controllo della pressione arteriosa. Altri sintomi più generici come l'intontimento, la difficoltà di rendimento fisico e psichico, l'arrossamento del viso, qualche dolore toracico specie a sinistra, pur non essendo ascrivibili solo a cause pressorie, ne consigliano comunque la misurazione.

In effetti, una misurazione della pressione arteriosa, anche in assenza di sintomi, può essere desiderabile come qualunque altro test ematologico o strumentale periodico.

Attenzione, comunque, a non cadere nell'opposta compulsione, cioè quella della continua misurazione della pressione per vedere se è normale, fatto questo che spesso riempie gli ambulatori medici quasi sempre con le stesse persone.

Se, comunque, viene riscontrata un'ipertensione stabile (attraverso più misurazioni in momenti diversi nel tempo), sarà in questo caso che la valutazione medica tenderà a identificare le cause e i fattori di rischio e provvederà a modificarli.

Complicanze

A lungo andare l'ipertensione può portare a varie complicazioni, soprattutto danni a carico dei vari organi.

Il primo organo a essere danneggiato è proprio il cuore che, a forza di pompare contro una maggiore resistenza, può rischiare una ipertrofia (ingrossa-

mento) del ventricolo sinistro, quello deputato a spingere il sangue nell'aorta; ne possono conseguire diminuzioni di irrorazione (ischemia) del cuore stesso o alterazione dei battiti (aritmie). Con il tempo anche il cuore tende a sfiancarsi, dilatando le sue cavità, e ciò porta a quella che viene definita insufficienza cardiaca.

Inoltre, le arterie di grosso e medio calibro, come abbiamo visto, tendono a diventare un poco più dilatate e rigide, spesso con pareti ispessite a causa della cosiddetta placca aterosclerotica che giunge, in alcuni casi, a ridurre il lume e di conseguenza la portata sanguigna – quando non succeda che si stacchino alcuni frammenti o coaguli, determinando una trombosi a distanza (coronarica o cerebrale).

Proprio a livello cerebrale si possono avere i danni più seri in seguito al restringimento o, talvolta, all'occlusione dei vasi di vario calibro che portano il sangue al cervello.

Un altro organo sede di complicanze tardive dell'ipertensione è il rene, in quanto le arterie che vi portano il sangue si restringono, con conseguente danno della funzionalità che può sfociare in un'insufficienza renale.

Anche altri organi possono risentire dell'insufficiente vascolarizzazione, e uno di questi è la retina; talvolta si possono avere delle piccole emorragie retiniche con danno visivo residuo.

Ma, oltre a tutti questi danni tardivi a carico dei vari organi, ci sono alcune categorie di persone che risentono ancora più sfavorevolmente dello stato ipertensivo.

È il caso per esempio dalle donne in stato di gravidanza. Se l'ipertensione compare nel primo trimestre, può essere la spia di una forte predisposizione

o di problemi renali. Nel terzo trimestre di gravidanza, l'ipertensione può portare all'eclampsia, che mette a rischio l'incolumità e, talvolta, la vita stessa del feto e della madre.

Anche i bambini sedentari e sovrappeso presentano livelli pressori più alti dei loro coetanei, e questo è un segnale importante perché vengano modificate le abitudini di vita e alimentari allo scopo di prevenire, nel futuro, questa patologia.

Ma la categoria più a rischio di complicanze dell'ipertensione è quella dei soggetti diabetici. Le pro-

babilità di eventi patologici cardio- o cerebrovascolari (infarti o ictus) sono così elevate da raggiungere il 65%, e spesso diabete e ipertensione coesistono nella stessa persona.

In questi casi è molto importante giungere a una diagnosi il più precocemente possibile e instaurare un'adeguata terapia o, ancora meglio, una modificazione delle abitudini quotidiane errate come il fumo, l'eccesso di alcolici, la sedentarietà e il sovrappeso, cercando anche di normalizzare il metabolismo dei grassi.



La prevenzione

Modificare lo stile di vita

Dieta inadeguata, gestione scorretta dello stress, orari irregolari, sedentarietà, a volte associati anche a fumo di sigaretta e abuso di alcolici: un mix esplosivo che concorre a determinare uno stile di vita ben poco sano. Correggere queste cattive abitudini è fondamentale per prevenire l'ipertensione e molte altre problematiche legate alla salute.

Il primo, decisivo cambiamento passa attraverso la dieta; e quando si entra nell'argomento, il primo cibo a finire sotto osservazione è il sale.

Il problema del sale

Tutti sappiamo, o sentiamo dire ripetutamente dai mezzi di informazione, che è necessario ridurre il consumo di questo condimento per migliorare la

nostra pressione arteriosa. Ciò è indubbiamente vero, ma il problema deve essere inquadrato in un contesto più ampio. Innanzitutto per "sale" intendiamo il cloruro di sodio, cioè il comune sale da cucina utilizzato quotidianamente.

Il sodio è uno dei quattro elettroliti fondamentali insieme al potassio, al calcio, al magnesio. Se ne potrebbero annoverare molti altri, ma questi quattro esplicano un'azione di fondamentale importanza per la vita.

Ogni volta che il cuore batte o che i muscoli si con-

Sale e scienze

Uno studio americano esaminò per tre anni 841 uomini e donne, divisi in tre gruppi: il primo diminuì il consumo di sale, il secondo restrinse le calorie e il terzo entrambe le cose. In effetti il terzo gruppo fu quello che ottenne i risultati migliori riguardo alla diminuzione della pressione arteriosa (*Journal of Clinical Hypertension*, 14 luglio 2004).

Un'altra prestigiosa rivista medica ha pubblicato negli scorsi anni una metanalisi di 11 studi relativi a soggetti con o senza ipertensione sottoposti a una restrizione del sodio per un periodo di sei mesi. L'abbassamento medio della pressione arteriosa fu di 1,1 mm di Hg per la sistolica e di 0,6 mm di Hg per la diastolica (*British Medical Journal*, 21 settembre 2002). Gli autori, di fronte a questa riduzione così lieve dei valori pressori, hanno rilevato che i soggetti esaminati potevano avere una risposta maggiore o minore alla diminuzione del consumo di sale.

Emerge, pertanto, un'altra caratteristica importante di cui la media statistica tiene poco conto: la sensibilità individuale, geneticamente trasmessa, all'azione del sodio. Ad esempio la popolazione della Thailandia, dove si consuma molto sale, ha una pressione arteriosa mediamente molto bassa.

Queste osservazioni non devono, comunque, spingere le persone a un maggior consumo di sale in quanto quest'ultimo, esistendo in natura solo dentro gli alimenti, va aggiunto con parsimonia ai cibi, prediligendo quello integrale, non raffinato, che contiene molti altri oligoelementi e minerali utili a bilanciare il sodio. Per esempio il tipo rosa proveniente dall'Himalaya, che è grezzo, contiene circa 80 microelementi diversi. Il più grosso problema risiede, tuttavia, nel consumo di alimenti conservati, contenenti oltre al resto grosse quantità di sodio che, introdotto nel nostro organismo, tende a squilibrare il rapporto con gli altri elettroliti: proprio in questa alterazione si celano i più gravi problemi per la salute.



traggono, gli elettroliti entrano in azione. I messaggi passano da una cellula all'altra del nostro sistema nervoso in modo tale che il sodio entra nella cellula e il potassio ne esce. Trasmessa l'informazione chimica il sodio fuoriesce dalla cellula e il potassio riprende il suo posto.

Analogamente a quanto esposto, ciò interessa anche il calcio e il magnesio. Questo meccanismo vitale viene definito come "pompa sodio-potassio". Tutto nella nostra vita è basato su un mirabile equilibrio, e così è anche per il funzionamento e la disponibilità dei nostri quattro elettroliti.

A parte il sale da noi aggiunto volontariamente ai cibi, la maggior parte dell'apporto di sodio (circa il 75%) deriva da alimenti elaborati e conservati: questi sono notoriamente ricchi di tutti i composti che, contenenti tale elemento, sono utilizzati per migliorare il sapore o prolungare la conservazione. Per-

tanto il consiglio di restringere l'uso del sale, emanato dalle autorità sanitarie di tutto il mondo, non deve ovviamente limitarsi a impiegare dosi ridotte di questo condimento ma puntare a una diversa scelta alimentare, specialmente per quanto riguarda i cibi conservati, che molti di noi quotidianamente acquistano.

Esistono dei dati di fatto che possono essere ritenuti veri. Se, infatti, prendiamo una persona con una pressione arteriosa normale e le somministriamo una eccessiva quantità di sale per un certo periodo, noteremo che la sua pressione arteriosa salirà. Questo fatto è dimostrato in tutte le statistiche ma come risultato "medio". Che cosa significa? Significa che alcune persone sottoposte a forte consumo di sale non mostrano alcun aumento della pressione arteriosa.

Ma vediamo i risultati delle ricerche.



Pane focacce e torte sa



late

Fare il pane in casa, soprattutto se ci facciamo aiutare da una macchina, si rivela un modo eccellente per gustare un buon prodotto preparato su misura per le nostre esigenze: in questo caso con una scarsa aggiunta di sale, l'uso di cereali misti, integrali e biologici, e un po' di noci per un tocco di sapore in più. E se qualche volta non avete tempo di farlo potete ripiegare sul pane toscano, senza sale ma gustoso, e oltretutto versatile, come scoprirete sfogliando il ricettario.

Ma non di solo pane vive l'uomo: la sezione comprende anche torte salate e focacce, ideali per antipasti, spuntini, picnic, cestini per il pranzo da portare al lavoro.

Crostata di fagioli e fagiolini



1 h 30' + riposo



Per la pasta:

- ◇ 300 g di farina
- ◇ 4 C di olio
- ◇ sale, 1 c di dragoncello secco

Per la farcia:

- ◇ 400 g di fagiolini
- ◇ 2 scalogni
- ◇ 300 g di fagioli borlotti lessati
- ◇ 1 c di dragoncello secco
- ◇ 1 c di concentrato di pomodoro
- ◇ 3 C di olio
- ◇ sale e peperoncino

■ Per la pasta, radunate nel mixer tutti gli ingredienti. Azionate il motore al minimo, attendete che si formino delle grosse briciole e aggiungete pochi cucchiaini di acqua fredda aumentando contemporaneamente la potenza. Quando l'impasto si raccoglie a palla riponetelo in frigo. Intanto preparate la farcia. Mondate e lavate i fagiolini; cuoceteli a vapore per 10 minuti. Sbucciate e tritate gli scalogni; metteteli in un tegame con l'olio, un paio di cucchiaini di acqua e il dragoncello. Fateli ammorbidire a fuoco medio, quindi unite i fagioli e i fagiolini passati al mixer. Salate. Rimestate, aggiungete il concentrato diluito in poca acqua e addensate il composto. Completate con il peperoncino e lasciate intiepidire.

Stendete la pasta fino ad avere un disco sottile abbastanza grande per ricoprire il fondo e le pareti di uno stampo del diametro di 26 cm. Distribuite la farcia e livellatela. Ripiegate i bordi. Infornate a 190° per 45 minuti. Servite la crostata tiepida o fredda.

Crostata con pomodori e tofu



1 h 15' + riposo



Per la pasta:

- ◇ 250 g di farina integrale
- ◇ 1 c di finocchio pestato
- ◇ 3 C di olio
- ◇ sale

Per la farcia:

- ◇ 1 kg di pomodori da sugo
- ◇ 150 g di mollica di pane toscano
- ◇ 4-5 C di brodo vegetale
- ◇ ½ C di senape dolce
- ◇ 300 g di tofu alle erbe
- ◇ 1 c di origano siciliano
- ◇ 3 C di olio
- ◇ sale

■ Radunate in un mixer la farina, il finocchio, l'olio e il sale. Lavorateli a bassa velocità, quindi versate gradualmente mezzo bicchiere circa di acqua e, contemporaneamente, aumentate la potenza. Quando il composto si raccoglierà a palla spegnete il motore, avvolgete l'impasto in un telo e lasciatelo in frigo per 30 minuti.

Intanto preparate la farcia. Stemperate la senape nel brodo vegetale e mescolatela alla mollica, rimestando per imbeverla tutta. Unite il tofu tritato grossolanamente. Lavate i pomodori e tagliateli a fette.

Stendete la pasta fino a ottenere un disco non troppo sottile. Sistematela in una teglia foderata con carta da forno, facendola fuoriuscire. Distribuite sul fondo il misto di pane e tofu, quindi coprite con le fettine di pomodoro. Salate, spolverizzate con l'origano e condite con l'olio. Infornate a 190° per 40-50 minuti. Gustate la crostata tiepida o fredda.

Triangoli ai finocchi



1 h



Per la pasta:

- ◇ 300 g di farina
- ◇ 3 C di olio
- ◇ sale

Per la farcia:

- ◇ 1 kg di finocchi
- ◇ 2 scalogni
- ◇ 4 C di vino bianco secco
- ◇ brodo vegetale
- ◇ 1 c di paprica piccante
- ◇ 2 C di olio
- ◇ 50-80 g di nocciole tritate
- ◇ sale

■ Mondate i finocchi togliendo le foglie esterne e i rametti (tenete questi ultimi da parte). Lavateli e asciugateli, quindi tagliateli a fettine. Tritate finemente gli scalogni e metteteli in un tegame con l'olio e il vino. Fateli ammorbidire a fuoco medio, rimestando. Aggiungete i finocchi affettati e mezzo bicchiere di brodo nel quale avrete stemperato la paprica. Salateli leggermente. Cuoceteli molto al dente, a fiamma bassa, unendo quando serve altro brodo.

Intanto preparate la pasta. Sminuzzate qualche rametto dei finocchi e mescolatelo alla farina. Unite poco sale e l'olio. Versate pian piano un po' di acqua; quando l'impasto comincia a rassodarsi capovolgetelo sul tavolo e lavoratelo a lungo. Alla fine dovrà essere elastico e leggermente morbido.

Quando i finocchi sono tiepidi passateli al mixer. Amalgamatevi le nocciole sufficienti per avere un composto denso ma non duro. Stendete la pasta sottilmente e ricavate dei quadrati uguali. Distribuite la farcia al centro,

quindi ripiegate a metà i quadrati formando dei triangoli. Spennellate i bordi con poca acqua e premeteli per farli aderire.

Disponete i triangoli su una teglia foderata con carta da forno, infornateli a 180° e cuoceteli per 20-30 minuti. Gustateli caldi o freddi.

Quiche ai pomodori e cannellini



1 h + riposo



Per la pasta:

- ◊ 250 g di farina integrale
- ◊ 3 C di olio
- ◊ 2 c di paprica dolce
- ◊ latte di soia
- ◊ sale

Per la copertura:

- ◊ 500 g di pomodori
- ◊ 1 cipolla tritata finemente
- ◊ 2 spicchi di aglio
- ◊ 250 g di cannellini lessati
- ◊ 3 C di olio
- ◊ 1 c di dragoncello essiccato

■ Preparate la pasta. Radunate in un mixer la farina, l'olio, la paprica e un pizzico di sale. Avviate il motore al minimo. Quando vedrete formarsi delle grosse briciole aumentate la velocità e versate pian piano poco latte di soia. Mettetene un paio di cucchiaini per volta finché non vedrete l'impasto raccogliersi a palla. Lasciatelo in frigo per 30 minuti circa.

Intanto lavate i pomodori, fateli a pezzi e frullateli con l'aglio e la cipolla. Trasferiteli in un tegame e cuoceteli finché non sono piuttosto densi. Salateli leggermente e fateli intiepidire. Stendete la pasta formando un disco sottile. Foderate con carta da forno una teglia e adagiatevi la sfoglia facendola fuoriuscire un po' dai bordi. Ripiegate la pasta in eccesso. Copritela con la salsa. Distribuite qua e là i cannellini, spolverizzate con il dragoncello e spruzzate con l'olio. Infornate a 190° per 30 minuti circa e servite la quiche calda o tiepida.

Fagottini con porri e tempeh



1 h



- ◊ 500 g di pasta da pane
- ◊ 500 g di porri
- ◊ 200 g di tempeh
- ◊ 1 foglia di alloro
- ◊ 3 C di olio
- ◊ 1 c di concentrato di pomodoro
- ◊ sale

■ Mondate i porri, conservando la parte verde, lavateli e affettateli. Metteteli in un tegame con 2 cucchiaini di olio, l'alloro, altrettanta acqua e poco sale. Fateli stufare a fiamma bassa finché non sono abbastanza teneri. Alla fine unite il tempeh sbriciolato, eliminate l'alloro e mescolate bene. Fate raffreddare.

Dividete la pasta in quattro pezzi uguali e stendetela con il mattarello fino a ricavare dei dischi sottili ai margini e un po' spessi al centro. Sistemate la farcia sulla metà inferiore. Coprite con la parte superiore, spennellate i bordi con poca acqua e ripiegate un po' per richiuderli.

Stemperate il concentrato nell'olio rimasto, aiutandovi con pochissima acqua. Spennellate il composto ottenuto sui calzoni. Disponete questi ultimi su una teglia rivestita con carta da forno. Infornateli a 180° per 20-25 minuti. Serviteli caldi o tiepidi.



Focaccia alle zucchini



1 h 45' + riposo



Per la pasta:

- ◇ 350 g di *farina integrale*
- ◇ 2 C di *olio*
- ◇ 1 c di *maggiorana*
- ◇ 2 c di *cremortartaro*
- ◇ 2 C di *succo di limone*
- ◇ *poco sale*

Per la farcia:

- ◇ 500 g di *zucchine*
- ◇ 2 *scalogni*
- ◇ 250 g di *passata di pomodoro*
- ◇ 2 c di *maggiorana*
- ◇ 150 g di *scamorza*
- ◇ 4 C di *vino bianco secco*
- ◇ 2 C di *olio*
- ◇ *sale e peperoncino*

■ Mondate e lavate le zucchini, asciugatele e tagliatele a bastoncini. Tritate gli scalogni e metteteli in un tegame con l'olio e il vino. Fateli ammorbidire per una decina di minuti a fuoco basso, rimestando ogni tanto. Alzate la fiamma e fate evaporare quasi tutto il liquido, quindi unite le zucchini e rigiratele nel condimento. Salatele appena e fatele stufare per 5 minuti.

Aggiungete la maggiorana e la passata, e cuocete per altri 5 minuti a fuoco vivo. Completate con il peperoncino e fate raffreddare.

Intanto preparate la pasta. Radunate nel mixer tutti gli ingredienti. Azionate il motore al minimo e lavorate l'impasto finché non si formano grosse briciole. Aumentate la potenza e versate acqua fredda a cucchiataie. Appena l'impasto si raccoglie a palla trasferitelo in una ciotola e

passatelo in frigo per 30 minuti.

Foderate con carta da forno uno stampo a cerniera. Dividete la pasta in due parti disuguali e stendetele fino a ottenere due dischi sottili. Adagiate il più largo sul fondo dello stampo, premendo un po' perché faccia presa sulle pareti. Tagliate a dadini il formaggio e unitelo alle zucchini. Stendete la farcia nello stampo. Coprite con il secondo disco e premete i bordi per farli aderire. Praticate un foro al centro della torta per lasciare fuoriuscire il vapore. Infornate per 50 minuti a 190° e servite la torta tiepida o fredda.

Focaccia con funghi e piselli



1 h 30' + riposo



Per la pasta:

- ◇ 350 g di farina integrale
- ◇ 2 C di succo di limone
- ◇ 2 C di olio
- ◇ 1 c di dragoncello
- ◇ 2 c di cremortartaro
- ◇ poco sale

Per la farcia:

- ◇ 500 g di champignon
- ◇ 2 scalogni
- ◇ 250 g di piselli sgusciati
- ◇ 1 c di dragoncello secco
- ◇ 3 uova
- ◇ 2 C di olio
- ◇ 3 C di pecorino grattugiato
- ◇ sale

■ Preparate la pasta lavorando nel mixer tutti gli ingredienti. Quando cominciano a formarsi delle grosse briciole unite qualche cucchiaino di acqua fredda. Lavorate l'impasto finché non si raccoglie a palla, poi trasferitelo in una ciotola, copritelo con un telo e lasciatelo riposare in frigo. Preparate la farcia. Mondate i funghi, tritateli grossolanamente e metteteli da parte. Sbucciate gli scalogni e affettateli sottili; trasferiteli in un tegame con l'olio e poca acqua. Fateli ammorbidire per pochi minuti, quindi aggiungete i funghi e i piselli. Salate appena e cuocete a fuoco vivo perché i funghi emettano l'acqua di vegetazione. Abbassate un po' la fiamma e proseguite la cottura per 15 minuti circa, finché il liquido non si sarà asciugato. Fate intiepidire.

Unite le uova sbattute, il pecorino e il dragoncello.

Rimestate bene.

Foderate con carta da forno uno stampo a cerniera. Dividete la pasta in due parti disuguali e stendetela in due dischi sottili. Adagiate il più largo sul fondo dello stampo, premendo un po' per rivestire le pareti. Farcite e coprite con il secondo disco, su cui ripiegherete i bordi del primo; spennellate con poca acqua e premete leggermente per sigillare. Praticate un foro per la fuoriuscita del vapore e infornate a 190° per 45 minuti. Servite la focaccia tiepida o fredda.

VARIANTE VEGANA: eliminate piselli, uova e pecorino. Usate 250 g di lenticchie arancioni cotte e un paio di cucchiaini di mandorle macinate per compattare l'impasto.



Prima colazione e merenda



nda

Dolcino a fine pasto? Diciamocelo, non è una gran bella abitudine, a meno che non avvenga piuttosto saltuariamente. Meglio piuttosto preparare dolci rustici, quelli “della nonna”, da mangiare come spuntino o da inserire in una ricca prima colazione (come dovrebbero essere tutte le prime colazioni!). In questa sezione predominano ingredienti sani impiegati come base per la realizzazione di gustosi dessert: bevande vegetali, semi oleosi, dolcificanti naturali e frutta secca si declinano nei modi più svariati per offrire coppette, torte, pandolci, biscotti ecc. Per esempio, accanto alle coppette di yogurt addolcite da banana e datteri e profumate da acqua di rose troviamo un gradevole biscottone di semi oleosi dolcificati con malto. Da provare, poi, un'insolita zuppa di ispirazione germanica, a base di pane di segale, albicocche secche, panna e latte di riso.

Dolce alla frutta secca



20' + riposo



- ❖ 150 g di datteri snocciolati
- ❖ 100 g di prugne secche snocciolate
- ❖ 100 g di albicocche secche snocciolate
- ❖ 100 g di mandorle sgusciate
- ❖ 100 g di cioccolato fondente all'80% di cacao
- ❖ 2 C di miele fluido
- ❖ 1 c di vaniglia naturale

■ Tagliate a pezzetti i datteri, le prugne e le albicocche. Mettetele in un mixer con il miele e la vaniglia. Tritate finemente. A parte, grattugiate il cioccolato fondente e tritate le mandorle.

Radunate tutti gli ingredienti in una terrina e lavorateli fino a renderli omogenei. Mettete il composto in una teglia foderata con carta da forno e livellatelo bene. Ricopritelo con altra carta da forno e posateci sopra un peso. Dopo qualche ora togliete la copertura e affettate il dolce.

Centrifugato ai 3 ortaggi



15'



- ❖ 1 mazzo abbondante di crescione
- ❖ 4 carote
- ❖ 4 coste di sedano
- ❖ 10 rametti di prezzemolo

■ Mondate e lavate tutte le verdure, quindi tagliate a pezzi crescione, carote e sedano. Metteteli nella centrifuga e raccogliete il succo. Distribuitelo nei bicchieri, guarnite con il prezzemolo e servite subito.

Nota: questo centrifugato depura, combatte la ritenzione di liquidi e contiene molto potassio (soprattutto grazie al crescione), che come abbiamo visto nella parte introduttiva è fondamentale per equilibrare il sodio. Il sedano è tra gli ortaggi più utili per mantenere nella norma i livelli della pressione sanguigna. Tra l'altro i diversi sapori degli ingredienti si sposano molto bene tra di loro.

Sfouf (torta libanese al sesamo)



- ◇ 150 g di semola
- ◇ 100 g di farina integrale
- ◇ 80 g di zucchero integrale di canna
- ◇ latte di riso
- ◇ 3 C di olio
- ◇ 2 c di curcuma
- ◇ 2 c di semi di anice
- ◇ 2 C di tahina
- ◇ 2 c di cremortartaro
- ◇ 3-4 C di semi di sesamo

■ Radunate in una ciotola la farina, la semola, lo zucchero, i semi di anice pestati, il cremortartaro e la curcuma. Unite l'olio e il latte tiepido. Rimestate fino ad avere un composto liscio.

Foderate uno stampo tondo con carta da forno. Stendetevi sopra la tahina e rovesciatevi il preparato. Spolverizzate con il sesamo e infornate a 180° per 30 minuti. Sfornate il dolce e servitelo freddo.

Salame di cioccolato



15' + raffreddamento



- ◇ 1 tavoletta di cioccolato fondente (85-90% di cacao)
- ◇ 200-300 g di biscotti vegani (anche avanzi spezzati e sbriciolati)
- ◇ 1 bicchiere di succo di arancia
- ◇ 1 p di vaniglia naturale
- ◇ 100 g di nocciole macinate grossolanamente
- ◇ pangrattato q.b.

■ Tagliate a pezzetti il cioccolato, mettetelo in una casseruolina con il succo di arancia e fatelo fondere rimestando. Unite i biscotti macinati grossolanamente, la vaniglia e le nocciole. Mescolate bene, unendo se serve poco pangrattato per formare un composto sodo.

Avvolgetelo in un foglio di plastica alimentare e foggiatelo a salame. Fatelo raffreddare in frigo per almeno 30 minuti, toglietelo dalla plastica e servitelo tagliato a fette.



Biscottone di frutta secca



15' + riposo



- ◇ 100 g di noci
- ◇ 75 g di nocciole
- ◇ 4 C di sciroppo di carruba
- ◇ 4 albicocche secche
- ◇ 1 C di carruba in polvere

■ Dopo aver ammorbidito le albicocche in acqua calda tritatele finemente. Polverizzate le noci e le nocciole in un macinacaffè. Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola. Foderate con la carta da forno uno stampo a cerchiera del diametro di 18 cm e distribuitevi il composto, premendo bene per compattarlo. Lasciate la base in frigo per un paio di ore. Servite il biscottone dopo averlo rotto con le mani o affettato. In alternativa potete preparare delle barrette.

Coppette di yogurt ai datteri



15' + riposo



- ◇ 300 ml di yogurt di soia
- ◇ 2 banane
- ◇ 200 g di datteri snocciolati
- ◇ 1 C di acqua di rose
- ◇ 5 C di semi di zucca
- ◇ 1 c di cannella

■ Tagliuzzate i datteri, pelate le banane e tagliatele a fettine. Metteteli in una terrina con l'acqua di rosa e la cannella. Unite lo yogurt e mescolate bene. Suddividete il composto in 4 coppette e lasciatelo in frigo per una mezzoretta. Intanto tritate grossolanamente i semi di zucca e, al momento di servire, distribuiteli sul dessert.

Spiedini di frutta



50' + il riposo



- ◇ 4 albicocche
- ◇ 4 ciliegie grandi
- ◇ 2 banane
- ◇ 1/2 ananas
- ◇ 2 pesche
- ◇ 1 limone
- ◇ 3 C di rum
- ◇ 3 C di zucchero integrale di canna
- ◇ 4 fette di pane toscano

■ Sbucciate le banane, tagliatele a rondelle e spruzzatele con il succo del limone. Lavate e snocciolate le albicocche, le ciliegie e le pesche, quindi riducetele a fette non troppo sottili e mettetele in una ciotola. Sbucciate l'ananas e tagliatelo a cubetti, quindi aggiungetelo al contenuto della ciotola. Unite il rum e lo zucchero; rimestate e fate macerare per 15 minuti circa.

Sgocciolate la frutta e infilatela sugli spiedini alternandola con le banane e il pane tagliato a pezzetti. Sistemate gli spiedini su una teglia foderata con carta da forno e bagnateli con il liquido di macerazione. Infornateli a 180° per circa 10 minuti, rigirandoli un paio di volte. Serviteli subito.

Tortine solari



Per la pasta:

- ◊ 130 g di farina semintegrale
- ◊ 4 C di panna di soia
- ◊ 1 C di zucchero integrale di canna
- ◊ 1 C di acquavite di ciliegie o pere
- ◊ 2 c di cremortartaro

Per la farcia:

- ◊ 150 g di semi di girasole
- ◊ 50 g di miele fluido
- ◊ 3 C di panna di soia
- ◊ 1 c di scorza grattugiata di limone
- ◊ 1-2 C di succo di limone

■ Preparate la pasta radunando in una terrina tutti gli ingredienti indicati. Rimestateli finché non sono omogenei. Raccogliete l'impasto a palla e mettetelo da parte.

Per la farcia, macinate i semi di girasole. Mescolateli con gli altri ingredienti. Se il composto fosse troppo asciutto unite altra panna di soia.

Foderate 4 stampini tondi con carta da forno e sistematevi la pasta facendola aderire alle pareti e fuoriuscire dai bordi. Riempite ogni tortina con la farcia e ripiegateci sopra i bordi. Infornate a 180° per circa 30 minuti. Lasciate raffreddare le tortine su una griglia prima di gustarle.

Dolce cocco-cacao



- ◊ 200 g di farina integrale
- ◊ 100 g di cacao
- ◊ la scorza grattugiata di 1 arancia
- ◊ ½ c di cannella
- ◊ 100 g di zucchero integrale di canna
- ◊ 250 ml di latte di cocco
- ◊ 100 g di uvetta
- ◊ 50 g di pinoli
- ◊ 1 c di cremortartaro

■ Ammollate l'uvetta per 15 minuti in acqua calda. Mescolate la farina con il cacao, il cremortartaro, la scorza dell'arancia, lo zucchero e la cannella. Unite gradualmente il latte di cocco senza smettere di rimestare, quindi aggiungete l'uvetta strizzata e infine i pinoli.

Foderate uno stampo tondo con carta da forno. Rovesciatevi il composto e livellatelo bene in superficie. Infornate a 190° per circa 25 minuti. A cottura ultimata fate raffreddare il dolce su una gratella.



Pane all'anice



1 h + lievitazione



- ◇ 350 g di *farina integrale*
- ◇ 4 C di *sciroppo di agave*
- ◇ 3 C di *olio di girasole o di sesamo*
- ◇ 1 c di *pasta madre disidratata*
- ◇ *latte di miglio*
- ◇ 1 C di *anice verde*
- ◇ 1 p di *sale*

■ Radunate in una ciotola la farina, lo sciroppo, l'olio, la pasta madre e il sale. Unite pian piano il latte sufficiente per avere un composto morbido. Aggiungete l'anice senza pestarlo e rimestate ancora.

Versate l'impasto in una tortiera foderata con carta da forno e fatelo lievitare per 4-5 ore al caldo. Poi foggiate lo a pagnotta e rimettetelo sulla carta da forno, ma in una teglia. Infornate a 190° per circa 45 minuti. Servite il pane all'anice freddo.

Dolce fragoloso



55'



- ◇ 2 T di *farina integrale*
- ◇ ½ T di *olio di girasole*
- ◇ ½ T di *zucchero integrale di canna*
- ◇ 1 T di *latte di riso*
- ◇ 1 c di *vaniglia naturale*
- ◇ 1 c di *cremortartaro*
- ◇ 150 g di *fragole*

■ Radunate in una ciotola la farina, lo zucchero, la vaniglia e il cremortartaro. Unite gradualmente prima l'olio e poi il latte. Mescolate finché non ci sono più grumi. A questo punto aggiungete le fragole lavate e affettate. Trasferite il composto in uno stampo foderato con carta da forno. Infornate a 190° per circa 40 minuti. Sformate la torta e servitela fredda, eventualmente accompagnata da una coppa di fragole fresche.

Pane con noci e banane



1 h 10'



- ◇ 250 g di *farina integrale*
- ◇ 50 g di *zucchero integrale di canna*
- ◇ 1 c di *cremortartaro*
- ◇ 4 C di *olio di mais*
- ◇ 125 ml di *latte di riso*
- ◇ 3 *banane*
- ◇ 125 g di *noci sgusciate*

■ Mescolate la farina con lo zucchero e il cremortartaro. Unite l'olio e poi, gradualmente, il latte di riso. Quando il composto è liscio unite le banane schiacciate con una forchetta. Se fosse necessario diluite con altro latte di riso. Completate con le noci. Foderate una teglia rettangolare con carta da forno e rovesciatevi il composto. Infornate a 180° per circa 1 ora. Sformate il pane, fatelo raffreddare su una griglia e servitelo.

Pandimalto al lino



1 h 30' + lievitazione



- ◇ 500 g di *farina integrale*
- ◇ 150 g di *semi di lino*
- ◇ 100 g di *malto di orzo*
- ◇ 1 C di *pasta madre*
- ◇ ½ cubetto di *lievito di birra*
- ◇ *sale*

■ Stemperate il lievito di birra in un bicchiere di acqua calda. Mescolate la farina con poco sale e il malto. Unite la pasta madre e il lievito di birra. Rimestate con un cucchiaino di legno e cominciate ad aggiungere l'acqua calda sufficiente per avere un impasto omogeneo.

Rovesciatelo su un piano e lavoratelo a lungo con le mani finché non è sodo ed elastico. Raccoglietelo a palla, copritelo con un telo e fatelo riposare per 4-5 ore al caldo finché non lo vedrete raddoppiato di volume.

Tornate a lavorarlo brevemente, dategli la forma di un filone e fatelo lievitare di nuovo per 30 minuti. Infornatelo a 180° su una teglia rivestita con carta da forno e fatelo cuocere per circa 50 minuti. A cottura ultimata trasferitelo su una gratella e fatelo raffreddare.



Primi in brodo e asciutti



Un piccolo trucco per valorizzare i sapori di ogni piatto senza esagerare con il sale? Attenzione alla temperatura, non deve essere né troppo alta né troppo bassa. Questo vale un po' per tutti i piatti del ricettario e naturalmente anche per i primi piatti, protagonisti della sezione. C'è il riso, ottimo alimento per gli ipertesi, preparato con le cipolle rosse e il rosmarino o con il ragù di ceci. Il tipo selvaggio, particolarmente ricco di minerali, viene qui proposto con noci e mirtilli: un piatto sfizioso da proporre nelle occasioni festive, dato il costo della materia prima! E poi ancora vellutate, creme, una zuppa fredda dalla Polonia, pasta, orzo, e un insolito gazpacho proveniente da Segovia, gustosa variante del tipo più diffuso.

Riso al profumo tropeano



- ◇ 300 g di riso integrale a chicco lungo
- ◇ 750 ml di brodo vegetale
- ◇ 2-3 cipolle rosse di Tropea
- ◇ 2 rametti di rosmarino
- ◇ 3 C di olio
- ◇ gomasio

■ Tritate grossolanamente il rosmarino. Sbucciate le cipolle e tagliatele a fette spesse per il largo. Spennellate con poco olio una casseruola e disponetevi uno strato di riso. Coprite con parte delle cipolle spolverizzate di rosmarino. Continuate così fino a esaurimento degli ingredienti. Versate il brodo e mettete il coperchio.

Fate bollire, abbassate la fiamma e portate a cottura il riso in circa 45 minuti. Alla fine il liquido sarà tutto esaurito. Condite con l'olio rimasto e una spolverata di gomasio. Servite subito.

Riso al ragù di ceci



- ◇ 300 g di riso integrale
- ◇ 750 ml di brodo vegetale
- ◇ 450 g di ceci lessati
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 1 spicchio di aglio
- ◇ 2 peperoni gialli
- ◇ 300 g di pomodori ciliegini
- ◇ 1 c di curcuma
- ◇ 1 c di curry
- ◇ 4 C di vino bianco secco
- ◇ 3 C di olio
- ◇ 1 C di prezzemolo tritato
- ◇ sale e pepe

■ Mettete il riso in una casseruola con il brodo, nel quale avrete stemperato il curry e la curcuma. Copritelo e, al bollore, abbassate il fuoco e fate cuocere per circa 50 minuti. Intanto preparate il sugo.

Tritate finemente l'aglio e la cipolla. Metteteli in un tegame con un cucchiaio di olio e il vino. Fateli ammorbidire a fuoco medio, quindi aggiungete i peperoni mondati, lavati e tagliati a listerelle. Rimestate brevemente, abbassate il fuoco e mettete un coperchio. Salate. Fate cuocere il sugo per 20-30 minuti, unendo quando serve poca acqua calda. Verso fine cottura unite i ceci e i pomodorini interi. Spegnete il fuoco e versate un cucchiaio di olio.

Condite il riso con il pepe e l'olio rimasto. Trasferitelo in un piatto di servizio. Copritelo con il ragù e guarnitelo con il prezzemolo. Servitelo caldo o tiepido.



Tortiglioni all'ortolana



- ◇ 350 g di tortiglioni integrali
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 1 carota media
- ◇ 1 costa di sedano
- ◇ 200 g di cavolfiore pulito
- ◇ 200 g di zucca pulita
- ◇ 2 foglie di verza
- ◇ 1 c di concentrato di pomodoro
- ◇ brodo vegetale
- ◇ 1 rametto di rosmarino
- ◇ 3 C di olio
- ◇ 3 C di vino bianco secco
- ◇ sale e peperoncino

■ Preparate alla cottura tutte le verdure. Tritate finemente la cipolla con il rosmarino e mettetela in un tegame con un cucchiaino di olio, il peperoncino e il vino bianco. Fateli insaporire a fuoco medio, rimestando ogni tanto. Quando cominciano a profumare aggiungete il sedano affettato e la carota ridotta a dadini. Bagnate con poco brodo. Dopo qualche minuto proseguite con la verza tagliata a listerelle e le cimette di cavolfiore. Diluite il concentrato in mezzo bicchiere di brodo e versatelo sulle verdure. Mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco dolce per 30 minuti. A questo punto unite la zucca a dadini e proseguite la cottura per altri 15 minuti.

Lessate la pasta, scolatela al dente e fatela saltare brevemente con il sugo. Se necessario regolate di sale. Condite con l'olio rimasto e servite.

Riso selvaggio con noci e mirtilli



- ◇ 350 g di riso selvaggio
- ◇ 850 ml di brodo vegetale
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 1 costa di sedano
- ◇ 1 carota
- ◇ 125 g di mirtilli rossi secchi
- ◇ 125 g di noci
- ◇ 4 C di vino bianco secco
- ◇ 3 C di olio
- ◇ 1/2 c di pepe rosa

■ Tritate finemente la cipolla e mettetela in una casseruola con un cucchiaino di olio e il vino. Fatela ammorbidire per qualche minuto, rimestando. Unite il sedano e la carota tagliati a dadini insieme a un paio di cucchiaini di brodo. Fateli insaporire brevemente, quindi aggiungete il riso e rigiratelo insieme alle verdure.

Irrorate con il brodo caldo; al bollore abbassate la fiamma e metteteci il coperchio. Fate sobbollire per 40-50 minuti finché tutto il liquido non sarà esaurito. Nel frattempo sistemate le noci su una teglia rivestita di carta da forno e infornatele a 180° per una decina di minuti, rigirandole ogni tanto. Tritatele grossolanamente insieme ai mirtilli. Aggiungete questi ingredienti al riso verso fine cottura. Completate con l'olio rimasto e il pepe pestato.

Orzo ortolano



50' + ammollo



- ◇ 300 g di orzo decorticato
- ◇ 700 ml di brodo vegetale
- ◇ 4 pomodori perini maturi
- ◇ 2 spicchi di aglio
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 1 zuccina
- ◇ 1 manciata di cime di rapa
- ◇ 300 g di champignon
- ◇ sale
- ◇ 3 C di olio
- ◇ 4 C di vino bianco secco
- ◇ 1 c di origano
- ◇ 10 olive verdi snocciolate

■ Ammollate l'orzo per una notte. Il giorno dopo sciacquatelo e trasferitelo in una casseruola con i perini tagliuzzati e il brodo. Mettete il coperchio, fate bollire e abbassate la fiamma. Lasciate cuocere fino ad assorbimento del liquido.

Intanto tritate finemente aglio e cipolla e metteteli in un tegame con un cucchiaio di olio, il vino bianco e l'origano. Fateli insaporire per qualche minuto, mescolate spesso.

Aggiungete la zuccina tagliata a dadini, gli champignon a fettine e le cime di rapa spezzettate. Mescolando, salate leggermente e stufate a fuoco medio per qualche minuto. Abbassate la fiamma e fate cuocere le verdure al dente, aiutandovi quando serve con poca acqua calda.

Trasferitele nella casseruola con l'orzo quando questo è quasi cotto. A cottura ultimata spegnete il fornello, condite con l'olio rimasto e servite decorando con le olive affettate.

Pasta e lenticchie



45'



- ◇ 300 g di fusilli integrali
- ◇ 200 g di lenticchie
- ◇ 2 rametti di maggiorana
- ◇ 2 spicchi di aglio
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 1 carota
- ◇ 4 C di vino bianco secco
- ◇ 4 C di olio
- ◇ sale e peperoncino

■ Lasciate a bagno le lenticchie per qualche ora in acqua tiepida, scolatele e sciacquatele. Mettetele a cuocere in una casseruola appena coperte di acqua fredda; unite l'aglio sbucciato e la maggiorana. Tritate cipolla e carota e fatele ammorbidire a fuoco medio in un tegame con metà dell'olio e il vino.

Intanto avrete lessato la pasta. Mettetela nel tegame insieme alle lenticchie, che schiacterete un po' con un cucchiaino di legno. Rimestate per qualche minuto, infine regolate di sale e aggiungete il peperoncino. Completate con l'olio rimasto e servite.

Zuppa di scalogni con i crostini



- ◊ 1 kg di scalogni
- ◊ 1,2 l di brodo vegetale
- ◊ 4 fette di pane integrale leggermente raffermo
- ◊ 1 ciuffetto di salvia
- ◊ 1 rametto di rosmarino
- ◊ 1 spicchio di aglio
- ◊ 2 C di vino bianco secco
- ◊ 3 C di olio
- ◊ 1 foglia di alloro
- ◊ 1 C colmo di farina
- ◊ 3 C di panna di soia
- ◊ sale e pepe

■ Scaldate il brodo. Tritate finemente gli scalogni e metteteli in una casseruola con un cucchiaino di olio e il vino. Unite la foglia di alloro e avviate la cottura a fuoco medio, rimestando spesso. Spolverizzate con la farina e mescolate bene. Versate gradualmente il brodo caldo, rimestando per sciogliere eventuali grumi. Portate a bollore, abbassate la fiamma e fate cuocere per 30 minuti circa. Intanto tagliate a dadini il pane, tritate l'aglio con il rosmarino e la salvia. Foderate una teglia con carta da forno e spennellatela con l'olio rimasto. Distribuite il pane e il trito di erbe. Mescolate bene e infornate a 190° per 15 minuti circa, rigirando ogni tanto i crostini. Passate la zuppa al mixer, salatela leggermente e pepatela. Servitela accompagnata dai crostini.

Penne alla crema di bietole



- ◊ 350 g di penne integrali di farro
- ◊ 500 g di bietole tenere
- ◊ 2 scalogni
- ◊ 500 g di besciamella vegana
- ◊ 2 C di parmigiano grattugiato
- ◊ 3 C di vino bianco secco
- ◊ brodo vegetale
- ◊ 3 C di olio
- ◊ sale

■ Mondate le bietole e separate i gambi dalle foglie. Lavate con cura i primi e tagliateli a pezzetti. Tritate gli scalogni, metteteli in un tegame con un cucchiaino di olio e il vino. Fateli ammorbidire rimestando ogni tanto, quindi unite i gambi delle bietole. Salate leggermente. Rimestate brevemente e bagnate con poco brodo. Mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco basso, unendo quando serve altro brodo.

Intanto lavate le foglie e fatele cuocere al vapore. Fatele intiepidire e tagliatele a listerelle fini. Passate al mixer i gambi cotti e mescolateli con la besciamella. Aggiungete le foglie e il parmigiano. Fate scaldare il condimento e intanto lessate la pasta in abbondante acqua bollente. Saltatela brevemente con la crema di bietole e servitela condita con l'olio rimasto.



Sommario

Una patologia silenziosa	3
Capire la pressione sanguigna	5
La prevenzione	13
Mangiar bene per controllare la pressione	21
Altri fattori negativi	31
Cure tradizionali e naturali	37
Riflessioni conclusive	43
Bibliografia	44

Pane focacce e torte salate 46

Crostata di fagioli e fagiolini	48
Crostata con pomodori e tofu	48
Triangoli ai finocchi	49
Quiche ai pomodori e cannellini	50
Fagottini con porri e tempeh	50
Focaccia alle zucchine	52
Focaccia con funghi e piselli	53
Focaccia pugliese	54
Citrouillat (torta salata alla zucca)	54
Focaccia all'aglio orsino	55
Pane di Boston	55
Condimenti e salse	56
Pesto trapanese	58
Pestun de fave o marò	60
Ajà (salsa di noci alla piacentina)	60
Salsa profumata ai pomodori	61
Maionese profumata all'aglio	61
Salsa di prezzemolo e dulse	62
Crema di tofu al curry	62
Sauce vierge	64
Salsa agli scalogni	64
Salsa saporita alle alghe	65
Pangrattato tostato	65
Sale aromatico alle alghe	65

Sale aromatico alle erbe	66
Salsa "tonno felice"	66
Tomato ketchup	67
Salsa fredda per insalate	67
Sale all'aglio	67

Prima colazione e merenda 68

Dolce alla frutta secca	70
Centrifugato ai 3 ortaggi	70
Sfouf (torta libanese al sesamo)	71
Salame di cioccolato	71
Biscottone di frutta secca	73
Coppette di yogurt ai datteri	73
Spiedini di frutta	73
Tortine solari	74
Dolce cocco-cacao	74
Pane all'anice	76
Dolce fragoloso	76
Pane con noci e banane	77
Pandimalto al lino	77

Primi in brodo e asciutti 78

Riso al profumo tropeano	80
Riso al ragù di ceci	80
Tortiglioni all'ortolana	82
Riso selvaggio con noci e mirtilli	82
Orzo ortolano	83
Pasta e lenticchie	83
Zuppa di scalogni con i crostini	84
Penne alla crema di bietole	84
Gazpacho alla moda di Segovia	86
Ajo blanco (Spagna)	88
Crema di melanzane e peperoni	88
Chlodnik (zuppa fredda rosata)	89

Vellutata di avocado	89
Coppette di avocado	90
Crema di lattuga	92
Zuppa di ortiche	92
Zuppa di rape e maggiorana	93
Soupe à l'ail	93

Secondi e contorni

Tortino delicato di zucchine	96
Bastoncini di patate e sedano rapa	96
Sformato di funghi e spinaci	97
Insalata color pastello	97
Tricolore agrodolce	98
Caponata invernale	98
Fagiolini alla provenzale	100
Carciofi di Provenza	100
Pâté di fagioli e noci	101

94

Sedani gratinati	101
Pomodorini aromatici al forno	103
Purè Soubise	103
Fagioli al forno	104
Crauti ungheresi	104
Cavolo senapato	105
Asparagi e carote agrodolci	105
Sformatini di avocado	106
Broccoli all'agro	108
Polpettone piccante	108
Belga ai mirtilli	109
Lattuga in salsa	109
Tortini di melanzane alla provenzale	111
Cavolo rosso in agrodolce	112
Crema saporita di cavolini	112
Pomodori e uova in salsa agliata	113
Fagiolini in salsa	113



Paolo Giordo è medico omeopata, fitoterapeuta e nutrizionista. È nato e vive a Grosseto, ed esercita la professione in Toscana ed Emilia Romagna. Con Terra Nuova edizioni ha pubblicato *Alimentazione e Menopausa* (2009), *Osteoporosi senza medicine* (2010), *Prostata: cure naturali e alimentazione* (2011) e *Prevenire e curare il cancro con l'alimentazione e le terapie naturali* (2012). Cura la rubrica *Il medico risponde* sulla rivista Terra Nuova.

www.terranuovaedizioni.it

L'ipertensione arteriosa è una patologia molto comune nel mondo occidentale, legata a fattori anagrafici ma anche allo stile di vita e alla condotta alimentare. Troppi cibi di origine animale, sedentarietà e sovrappeso sono spesso alla base del sorgere e del perdurare di questa malattia.

Nella prima parte di questo libro sono affrontati i principali fattori di rischio e proposte le migliori soluzioni per intervenire in modo naturale sul controllo dell'ipertensione, evitando così le sue complicanze tardive. Oltre ad affrontare il problema del sale e dei grassi, e i passi necessari per cambiare dieta, l'autore illustra i complementi alimentari, i prodotti fitoterapici e i principali rimedi omeopatici utili nella lotta contro l'ipertensione.

Le oltre 80 ricette aiutano a «mangiare bene» a partire dal pane fino ai condimenti e alle salse, dalla colazione fino ai dolci. Verdure biologiche, legumi, cereali e farine integrali, olio extravergine d'oliva sono tra gli ingredienti che garantiscono sapore e salute a tavola. Le bellissime foto rendono il ricettario ancora più appetitoso.

ISBN 88-6681-015-5



9 788866 810155

€ 14,00