



www.salutecuore.it



La Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare – S.I.PRE.C. – opera su tutto il territorio nazionale al fine di diffondere la cultura della prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso il coinvolgimento del mondo medico scientifico, dei cittadini e delle istituzioni.

La S.I.PRE.C. ha una struttura multidisciplinare formata da Cardiologi, Diabetologi, Internisti, Pediatri, Medici di Base, Medici dello Sport, Nutrizionisti e Farmacisti che si sono uniti per promuovere azioni finalizzate a migliorare la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

La S.I.PRE.C. si caratterizza anche per la sua particolare apertura alla popolazione che, attraverso un approccio didattico e divulgativo, viene costantemente coinvolta in campagne comunicazionali rivolte alle più diverse fasce di età.

Tutte le attività promosse dalla Società sono finalizzate all'informazione relativa ai fattori di rischio cardiovascolare e all'importanza di adottare corretti stili di vita.

Per veicolare al meglio i propri messaggi ai cittadini la S.I.PRE.C. si avvale, oltre alle pagine sui più importanti Social Network, anche del sito www.siprec.it, all'interno del quale si possono trovare utili consigli su come salvaguardare la salute del proprio cuore.

Siprec
Via Lima, 31 - 00198 Roma - Italy
Tel. (+39) 06 8543541 - Fax (+39) 06 84080007
E-mail segreteria@siprec.it
Web www.siprec.it





Agenda

per la prevenzione
cardiovascolare

2015



Bruno Trimarco

Direttore Cattedra e Divisione di Cardiologia
Dipartimento di Scienze Mediche Avanzate
Università Federico II di Napoli

Con la collaborazione di:

Paolo Bellotti

Direttore S.C. Cardiologia, Ospedale San Paolo di Savona

Laura Ebbli

Dietista, Ospedale San Paolo di Savona

Cristian Petri

Biologo Nutrizionista, Agenzia di Medicina dello Sport
e dell'Esercizio, Università degli Studi di Firenze

Laura Starnini

Dietista, Ospedale San Paolo di Savona





Coordinamento



Aristea International S.r.l.
Via Roma, 10
16121 GENOVA
Tel. +39 010 553591
Email: genova@aristea.com
www.aristea.com

Tutti i diritti sono riservati per tutti i Paesi. Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta, tradotta o adattata con alcun mezzo (comprese memorizzazioni elettroniche e copie fotostatiche) senza il consenso dell'Editore.
La violazione di tali diritti è perseguibile a norma di legge. Volume non in vendita.





Indice

Prefazione	4
La Ricetta dello Chef:	
Luca Montersino presenta i Brutti e Buoni agli anacardi	5
Gennaio La frutta secca e il Cuore	7
Febbraio Il frutto del mese: il Pinolo	17
<i>Ricetta: Linguine al Pesto</i>	19
Marzo I Consigli per il cuore: Ipercolesterolemia e Ipertrigliceridemia	25
Aprile Il frutto del mese: la Noce	35
<i>Ricetta: Cavatelli con le noci</i>	37
Maggio Il frutto del mese: l'Arachide	43
<i>Ricetta: Pollo alle Arachidi</i>	45
Giugno I Consigli per il cuore: Diabete e Sovrappeso	51
Luglio Il frutto del mese: il Pistacchio	59
<i>Ricetta: Insalata di Cavolfiori con Pistacchi</i>	61
Agosto Il frutto del mese: la Mandorla	67
<i>Ricetta: Amaretti</i>	69
Settembre I Consigli per il cuore: Iperensione	77
Ottobre Il frutto del mese: la Nocciola	85
<i>Ricetta: Anelli di Zucchine alle Nocciole Tostate e Ricotta</i>	87
Novembre Il frutto del mese: l'Anacardio	93
<i>Ricetta: Biscotti Anacardi e Cioccolato</i>	95
Dicembre I Consigli per il cuore: Iperuricemia	103



Il progressivo abbandono della cosiddetta “dieta mediterranea” a favore di alimenti ad alto contenuto di carboidrati e di grassi costituisce senz’altro una delle maggiori cause di diffusione dell’obesità. Ciò è dovuto anche alla contemporanea riduzione del consumo calorico legato sia alla riduzione dell’attività fisica, conseguente al progresso tecnologico, che all’utilizzo prevalente del tempo libero per attività sedentarie.

La rilevanza di tale condizione nel determinismo delle malattie cardiovascolari giustifica l’avvicinamento della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare a questo tema. Negli anni passati abbiamo cercato di dimostrare che il rispetto delle regole di una sana alimentazione non implica la rinuncia al piacere di una buona tavola. Quest’anno, dedicando la nostra Agenda 2015 alla frutta secca, vogliamo riproporre un alimento ben noto nel nostro Paese per soddisfare il piacere di un dessert, senza dichiarare una resa incondizionata a trigliceridi e colesterolo.

Naturalmente per mantenere la qualità dell’informazione che compete ad una Società Scientifica non ci siamo accontentati di riproporre “sic et simpliciter” i suggerimenti delle nonne ma abbiamo voluto sostanziarli con la competenza di professionisti dell’alimentazione che chiariscono mese per mese come è possibile conciliare “l’utile con il dilettevole”.

Per il 2015 SIPREC ha deciso di strutturare il calendario alternando capitoli dedicati ai diversi tipi di frutta secca, in cui sono state inserite appetitose ricette e curiosità, a mesi dedicati a consigli per la salute cardiovascolare di alcune categorie di soggetti a rischio.

Ricordiamo infine agli utenti affezionati alla nostra Agenda che, oltre a ritirarla gratuitamente in Farmacia, è possibile scaricarla dal sito web SIPREC (www.salutecuore.it), scoprendo in questo modo tante utili informazioni e consigli per un’efficace prevenzione cardiovascolare.

Il nostro desiderio è quindi quello di costituire il miglior viatico per un felice 2015, tenendo sempre a mente l’importanza della salute!

Bruno Trimarco
Presidente SIPREC





La Ricetta dello Chef

Luca Montersino presenta:

Brutti e Buoni agli anacardi

INGREDIENTI _____ per 6 persone

- 300g di anacardi sgucciati Ventura
- 50 gr albume d'uovo
- 80 gr di parmigiano reggiano
- 1 gr di sale
- 80 gr di maltitolo

PREPARAZIONE _____

Miscelate in una terrina il Parmigiano grattugiato, il maltitolo e il sale, quindi unite gli anacardi ridotti in granella grossa; impastate il tutto con l'albume, quindi formate con le mani dei mucchietti sulla carta da forno. Infornate alla temperatura di 120°C per circa 25 minuti o comunque fino a doratura.







Gennaio

La frutta secca
e il cuore





Gennaio



La Frutta Secca e il Cuore

“ Mangiare frutta secca come parte integrante di una dieta sana ed equilibrata può aiutare il nostro cuore a mantenersi in salute. Oltre a far bene al nostro cuore è un ottimo spuntino, perché buona, facile da immagazzinare e facile da trasportare anche fuori casa... allora buon appetito! ”

Che cos'è la frutta secca?

Per frutta secca si intende la frutta a guscio, o frutta oleosa (in inglese Nuts), come noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi, anacardi. La frutta a guscio si differenzia, sia per valori merceologici che nutrizionali, dalla frutta disidratata, come fichi, albicocche, prugne secchi.

Noci, mandorle, nocciole, come quasi tutti i tipi di frutta a guscio contengono proprietà nutritive utili per la prevenzione cardiovascolare.

È dimostrato infatti che le persone che mangiano frutta secca all'interno di una dieta equilibrata presentano una riduzione dei livelli di colesterolo “cattivo”, o LDL, oltre ad un miglioramento della glicemia e ad un rafforzamento delle arterie.

L'alto livello di LDL è uno dei maggiori fattori di rischio cardiovascolare.

Mangiare frutta secca protegge da diabete, tumori e infarti, riducendo il rischio di mortalità del 20%.





osa c'è nella frutta secca che aiuta la salute del cuore?

Oltre ad essere ricca di proteine, la maggior parte della frutta a guscio contiene almeno alcune di queste sostanze salutari per il cuore:

- **I GRASSI INSATURI:** i grassi “buoni” nella frutta secca - sia monoinsaturi che polinsaturi - abbassano i livelli di colesterolo “cattivo”.
- **ACIDI GRASSI OMEGA-3:** gli Omega-3 sono acidi grassi che, oltre a mantenere il cuore in salute, prevengono le aritmie* cardiache che portano ad attacchi di cuore. Si possono trovare anche in molti tipi di pesci, ma la frutta secca è una delle migliori fonti di acidi grassi Omega-3.
- **FIBRE:** tutta la frutta secca contiene fibre, che sono molto importanti per l'abbassamento di colesterolo. Le fibre aumentano la sensazione di sazietà, portandoci a mangiare di meno. Sembra inoltre che abbiano un importante ruolo nella prevenzione del diabete**.
- **VITAMINA E:** la vitamina E aiuta a ridurre lo sviluppo delle placche che possono restringere le arterie, portando quindi a dolore toracico, malattia coronarica o attacco di cuore.
- **STEROLI VEGETALI:** una sostanza che può aiutare a ridurre il colesterolo. Gli steroli vegetali sono spesso aggiunti ai prodotti come margarina e succo d'arancia per i loro effetti benefici, ma si trovano naturalmente nella frutta secca.
- **L-ARGININA:** la frutta a guscio è inoltre fonte di L-arginina, che è una sostanza che può contribuire a migliorare la salute delle pareti arteriose rendendole più flessibili e meno inclini a coaguli di sangue, che possono bloccare il suo flusso.

* L'aritmia è un disturbo del ritmo cardiaco o della frequenza cardiaca (cioè del numero di battiti al minuto); il cuore può cioè battere troppo velocemente (tachicardia), troppo lentamente (bradicardia) o con un ritmo completamente irregolare (ad es. fibrillazione atriale).

** Il diabete, malattia molto diffusa ed in costante aumento nel mondo, rappresenta uno tra i più pericolosi fattori di rischio cardiovascolare. Una persona si può definire diabetica se: a) dopo 2 controlli glicemici a digiuno presenta un valore di glicemia maggiore o uguale a 126 mg/dl; b) in seguito ad una prova da carico orale con glucosio abbia dopo 2 ore un valore di glicemia > di 200 mg/dl.





Gennaio



Quale quantità di frutta secca è considerata “salutare”?

L'80% del contenuto della frutta secca è costituito da grassi.

Anche se la maggior parte di questi grassi è sano, forniscono comunque un elevato apporto di calorie. Ecco perché si deve mangiare frutta secca con moderazione. L'ideale sarebbe usare la frutta secca come un sostituto per i grassi saturi, come quelli che si trovano in carni, uova e latticini.

Si suggerisce di mangiare 3-4 porzioni (20-30 gr) di frutta secca (non salata) a settimana.



**TENETE BENE A MENTE!
GLI EFFETTI BENEFICI PER IL CUORE SI ANNULLANO SE LA FRUTTA SECCA
È RICOPERTA DI CIOCCOLATO, ZUCCHERO O SALE.**



Come scegliere

Preferire frutta secca a guscio, quella sgusciata solo se è necessario. La frutta secca oleosa sgusciata andrebbe acquistata in confezioni sottovuoto o comunque sigillate in modo opportuno per evitare che, per effetto dell'esposizione all'ossigeno, i principi nutritivi vengano ossidati.

Il guscio, infatti, è la migliore confezione disponibile: è stato progettato dalla natura per conservare il frutto al suo interno e con esso i principi nutritivi per molto tempo. **La frutta secca in guscio deve essere pesante e il frutto deve essere aderente al guscio stesso.** Se la acquistate sfusa, in guscio o senza, bisogna accertarsi che il negozio abbia un grande ricambio del prodotto.





Frutta secca e sport

La frutta secca oleosa, grazie all'alto valore energetico ed alla ricchezza di nutrienti, rappresenta un alimento importante nella dieta degli sportivi: è ricca di minerali (magnesio e potassio, per esempio, che contribuiscono all'efficienza muscolare), vitamine (quelle del gruppo B come le B1, B6 e PP, che ottimizzano lo sviluppo di energia nel lavoro muscolare), fibre, grassi essenziali e contiene una buona quota proteica.

Grazie a queste sue caratteristiche, la frutta secca rappresenta un alimento ideale da consumare alla prima colazione, per lo spuntino di metà mattina o per la merenda di metà pomeriggio, in particolare per chi pratica sport.

Anche nel cassetto della scrivania in ufficio non dovrebbe mai mancare una porzione; essa è infatti un'ottima fonte energetica, facilmente trasportabile nello zaino o in borsa, e si conserva a temperatura ambiente: uno spuntino "perfetto" prima o dopo l'allenamento.

Nella colazione dello sportivo può giocare un ruolo importante: essa dovrebbe rappresentare il pasto principale della giornata, fornendo almeno il 20% delle calorie totali giornaliere, in modo da assicurare che il metabolismo sia in piena attività fin dal risveglio. La colazione dello sportivo dovrebbe apportare una buona quantità di carboidrati, in grado di controbilanciare la spesa calorica che si andrà a sostenere con lo sforzo fisico, ma è necessario anche un adeguato apporto proteico per "nutrire" le masse muscolari e tenere in buona salute i tessuti. **Una porzione di mandorle, noci o nocciole**, in associazione a yogurt e cereali o frutta fresca di stagione, si rivelerà preziosa per una colazione bilanciata ed energetica, ed apporterà anche una buona dose di buonumore fin dal risveglio.





Gennaio

29 lunedì

30 martedì

31 mercoledì

1 giovedì

2 venerdì

3 sabato

4 domenica

L	M	M	G	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1





5 lunedì

6 martedì

7 mercoledì

8 giovedì

9 venerdì

10 sabato

11 domenica

note





Gennaio

12 lunedì

13 martedì

14 mercoledì

15 giovedì

16 venerdì

17 sabato

18 domenica

L	M	M	G	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1





19 lunedì

20 martedì

21 mercoledì

22 giovedì

23 venerdì

24 sabato

25 domenica

note





Gennaio

26 lunedì

27 martedì

28 mercoledì

29 giovedì

30 venerdì

31 sabato

2 domenica

L	M	M	G	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1





Febbraio

|| Pinolo





Febbraio



Il Pinolo

Detti anche Pinocchi in alcune zone d'Italia, i pinoli, ben racchiusi nelle scaglie legnose delle pigne, sono i semi di alcune varietà di pino, in particolar modo del pino comune (o *Pinus pinea*) e vengono utilizzati a scopo alimentare in diverse preparazioni dolci e salate. Un cucchiaio di pinoli e altra frutta secca a colazione fornisce una buona quantità di energia, utile all'organismo per svegliarsi e mettersi in moto. Dato che sono molto calorici, è meglio limitarne il consumo nelle diete ipocaloriche, mentre sono ottimi per gli sportivi!

CURIOSITÀ



La storia del pinolo ha origini antichissime, le prime rilevanti tracce del suo uso, infatti, risalgono al 79 a.C. tra le rovine di Pompei.

Se è vero che il pinolo cresce in umili ambienti, è stato da sempre considerato un elemento talmente nobile e genuino, da fare storia e da essere ricordato nella mitologia come frutto amato da Bacco. Già i Frigi, popolo originario dell'Anatolia centrale, adoravano il pino non solo per la sua bellezza sempreverde, ma anche perché forniva dei frutti con i quali preparare un vino inebriante.





Linguine al Pesto Genovese

fonte: Agenda per la prevenzione cardiovascolare 2012

Il nome della salsa “pesto”, per cui la Liguria è famosa nel mondo, nasce dall’antico metodo di preparazione, ovvero la pestatura delle foglie di basilico e degli altri ingredienti nel tradizionale mortaio di marmo con il pestello di legno.

INGREDIENTI _____ per 4 persone

- 280 gr di pasta
- 80 gr di pinoli
- 80 gr di parmigiano grattugiato
- 200 gr di basilico (8 mazzetti)
- 4 spicchi d’aglio
- 40 gr di olio extravergine di oliva (4 cucchiai)
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE _____

In un frullatore unire le foglie di basilico precedentemente lavate ed asciugate, i pinoli, l’aglio e l’olio e frullare il tutto. In ultimo aggiungere il parmigiano grattugiato ed amalgamare il tutto. Cuocere le linguine, mettere in un piatto e condire con il pesto.

CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

CALORIE: 548

Proteine g 5,5	Ac. Grassi saturi g 1,8	Fibra g 1,25
Lipidi g 6,5	Ac. Grassi monoinsaturi g 3,2	Sodio mg 130
Glucidi g 15	Ac. Grassi polinsaturi g 1,5	Colesterolo mg 4,5



Hai provato questa ricetta?
Scatta una fotografia e condividila sui nostri social
Facebook, Twitter e Instagram





Febbraio

26 lunedì

27 martedì

28 mercoledì

29 giovedì

30 venerdì

31 sabato

1 domenica

L	M	M	G	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1





2 lunedì

3 martedì

4 mercoledì

5 giovedì

6 venerdì

7 sabato

8 domenica

note





Febbraio

9 lunedì

10 martedì

11 mercoledì

12 giovedì

13 venerdì

14 sabato

15 domenica

L	M	M	G	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1





16 lunedì

17 martedì

18 mercoledì


19 giovedì

20 venerdì

21 sabato

22 domenica

note







Febbraio

23 lunedì

24 martedì

25 mercoledì

26 giovedì

27 venerdì

28 sabato

1 domenica

L	M	M	G	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1





Marzo

Ipercolesterolemia e Ipertrigliceridemia





Marzo



È noto che **ipercolesterolemia** e **ipertrigliceridemia** (dislipidemie) rappresentano un importante fattore di rischio per lo sviluppo di **aterosclerosi** e **malattie cardiovascolari**. Il punto di partenza dovrà sempre essere il controllo del **peso corporeo**. È stato infatti dimostrato che la diminuzione del peso in chi ha un'eccedenza ponderale riduce il colesterolo "cattivo" (LDL colesterolo) indipendentemente dalla composizione in nutrienti della dieta. Sicuramente tale effetto è maggiore se si riduce la quantità di grassi saturi e colesterolo introdotti con la dieta. **La qualità dei grassi consumati è realmente importante più della stessa quantità.** Il consumo di certi grassi come i saturi e gli acidi grassi trans è associato ad un aumento di rischio per malattie cardiovascolari così come l'olio di oliva e gli omega 3 (pesce azzurro e frutta secca a guscio) possono avere un ruolo protettivo.

Oggi molta attenzione viene rivolta agli acidi grassi definiti tecnicamente trans o idrogenati, contenuti soprattutto nelle margarine in panetto, in molti prodotti da forno preconfezionati quali biscotti, brioches e merendine, e in molti prodotti dell'industria alimentare pronti per il consumo come ad esempio carni o pesci con la panatura. Nell'ambito dunque della prevenzione cardiovascolare sarà importante cercare tra gli scaffali dei supermercati **prodotti con l'avviso** (che deve per legge corrispondere alla realtà) **privo di acidi grassi trans o idrogenati.**

Mentre ricordiamo che quando in etichetta troviamo la dicitura generica "oli o grassi" vegetali si fa spesso riferimento a oli di palma e cocco ricchi di grassi saturi.

Ancora un volta **la dieta mediterranea si è dimostrata essere l'approccio migliore** per la prevenzione o cura delle dislipidemie. Si è visto infatti che tale dieta può influire positivamente non solo nel ridurre il colesterolo cattivo bensì nell'aumentare quello buono (HDL), ridurre i trigliceridi e quindi ridurre il rischio cardiovascolare.

Solo negli ultimi anni sono stati studiati alcuni nutrienti, i fitosteroli, e se ne è evidenziata la loro utilità nella riduzione del colesterolo e delle LDL. Tali nutrienti li ritroviamo in natura negli oli vegetali (tranne palma e cocco) e nella **frutta a guscio**. Inoltre sono stati addizionati dall'industria alimentare al latte e ai suoi derivati, ma per non eccedere con la quota di grassi (in particolare saturi) si consiglia l'uso del latte parzialmente scremato e dello yogurt magro.





L'European Food Safety Authority autorizza l'utilizzo di queste sostanze purché in quantità moderata e in presenza di una alimentazione ricca in frutta e verdura.

Tanti sono i nutrienti studiati per la terapia delle dislipidemie (omega 3, fitosteroli, soia, vino rosso, cioccolato fondente ecc). Tuttavia, molti di questi nutrienti rientrano nella dieta mediterranea riportando ancora una volta al concetto che non sono i singoli componenti ma **un'alimentazione completa ed equilibrata ad esercitare effetti benefici sulla nostra salute.**

CONSIGLI PRATICI

In caso di IPERCOLESTEROLEMIA consumare:

- Prevalentemente **olio di oliva (preferibilmente extravergine)**, a crudo
- **Legumi** (piselli, ceci, fagioli, lenticchie, fave, soia) almeno 2-3 volte la settimana in sostituzione delle proteine di origine animale
- Una porzione abbondante di **verdura ai pasti**, prevalentemente cruda
- **Pesce almeno 3-4 volte alla settimana**, in particolare salmone e pesce azzurro (sgombro, acciughe, etc)
- Cereali integrali
- Frutta a guscio
- Latticini magri (latte magro o parzialmente scremato, yogurt, ricotta, etc)
- Limitare la carne rossa (massimo 1 volta alla settimana) e quella trasformata (wurstel, salsicce ecc) carni grasse, interiora (fegato, rognone, animelle ecc)
- Evitare il consumo dei grassi vegetali (palma e cocco) e/o vegetali idrogenati (leggere le etichette!)
- Nelle uova si consiglia di utilizzare albumi e non tuorli, in quanto privi di grassi
- **Uso moderato di vino**, se gradito

Se presente anche IPERTRIGLICERIDEMIA è importante inoltre:

- Ridurre il consumo di zuccheri semplici (vedi consigli per il diabete)
- Evitare gli alcolici





Marzo

23 lunedì

24 martedì

25 mercoledì

26 giovedì

27 venerdì

28 sabato

1 domenica

L	M	M	G	V	S	D
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5





2 lunedì

3 martedì

4 mercoledì

5 giovedì

6 venerdì

7 sabato

8 domenica

note





Marzo

9 lunedì

10 martedì

11 mercoledì

12 giovedì

13 venerdì

14 sabato

15 domenica

L	M	M	G	V	S	D
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5





16 lunedì

17 martedì

18 mercoledì

19 giovedì

20 venerdì

21 sabato

22 domenica

note





Marzo

23 lunedì

24 martedì

25 mercoledì

26 giovedì

27 venerdì

28 sabato

29 domenica

L	M	M	G	V	S	D
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5





30 lunedì

31 martedì

1 mercoledì

2 giovedì

3 venerdì

4 sabato

5 domenica

note

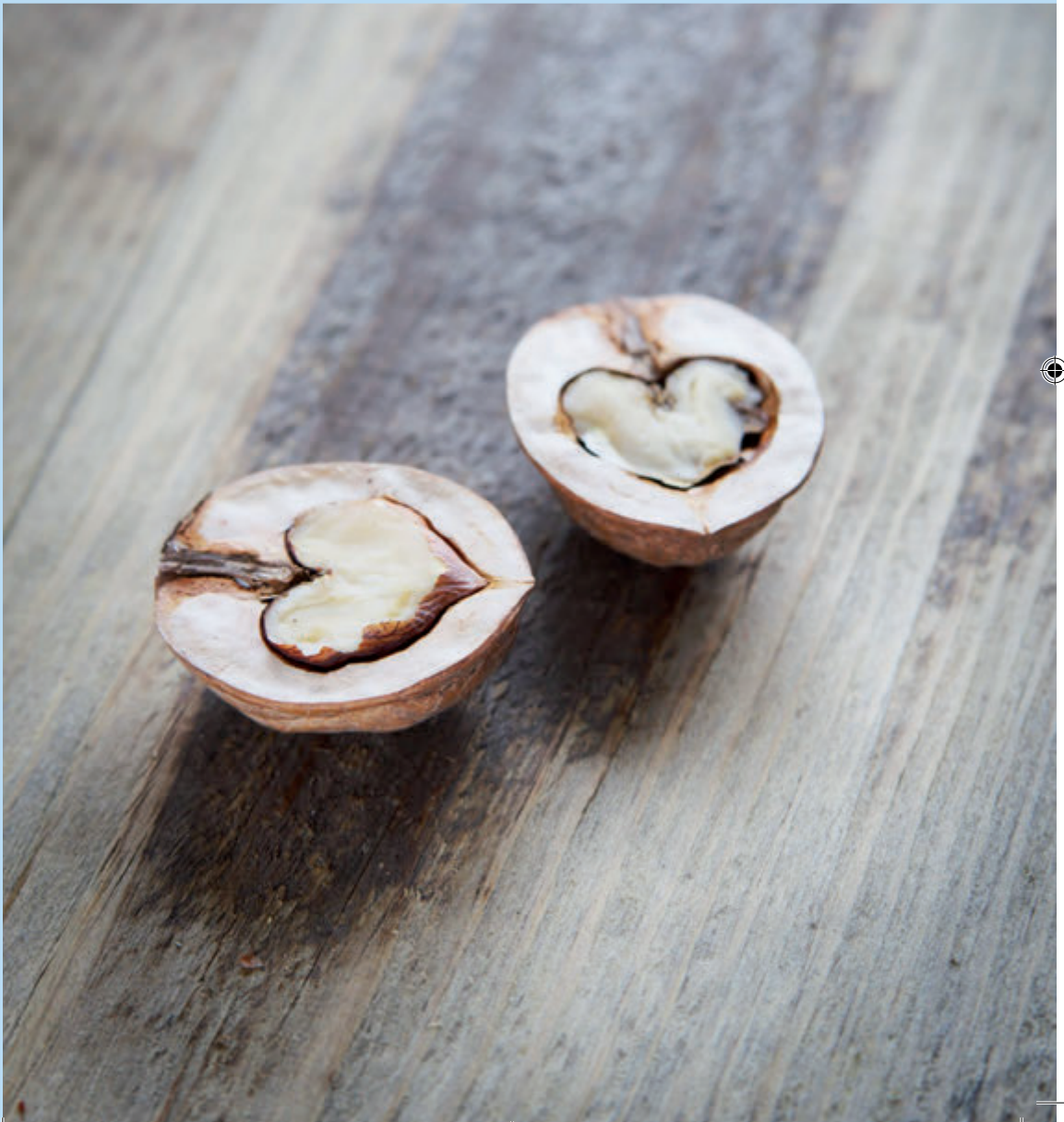






Aprile

La Noce





Aprile



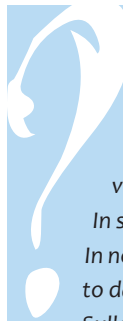
La Noce

Già a partire dal Medioevo le noci vennero considerate una medicina: le foglie erano usate per attenuare i dolori e se ne conosceva il potere digestivo.

La forma del frutto intero sgusciato, simile a quella del cervello, spinse i dottori del tempo ad usarle nella cura dei problemi neurologici: ancora oggi è uso nelle università asiatiche che gli studenti mangino molte noci allo scopo di migliorare le loro performance negli esami! Se si rompe una noce a metà, si può notare la sua forma a cuore, e le noci sono viste oggi proprio come “amiche del cuore”.

Recenti ricerche hanno evidenziato inoltre che le noci contengono melatonina, un potente antiossidante a cui sono attribuite proprietà benefiche per la salute cerebrale.

CURIOSITÀ



Nell'antica Roma il noce era l'albero sacro a Giove, re degli dei, forse per via della maestosità che lo caratterizza.

Il noce cresce, infatti, isolato dalle altre piante a causa di una sostanza, la Juglandina, che viene secreta dalle radici e dalle foglie e che distrugge la vita delle altre piante.

In storia la presenza del noce è comunque molto diffusa.

In noce venne trasformata Caria da Dioniso e di legno di noce era il tempio eretto da Artemide Cariatide che tramandò la storia della sventurata fanciulla.

Sulle colonne di quel tempio furono scolpite figure femminili che presero il nome di “cariatidi”, termine in uso nell'architettura e nella storia dell'arte.





Cavatelli con le Noci



INGREDIENTI

- per 4 persone
- 280 g di cavatelli freschi
 - 1 spicchio di aglio
 - 1 peperoncino
 - 100 g di gherigli di noci
 - 1 mazzetto di prezzemolo
 - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 - 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Pestate le noci in un mortaio con lo spicchio di aglio, un pizzico di sale e un pezzetto di peperoncino. Unite 4 cucchiaini di olio, una manciata di prezzemolo tritato e lasciate insaporire mescolando spesso. Lessate i cavatelli al dente in abbondante acqua salata, poi scolateli, conservando un po' dell'acqua di cottura. Diluite il sugo di noci preparato con l'acqua di cottura della pasta tenuta da parte, in modo da renderlo un po' più fluido e cremoso. Trasferite i cavatelli in una terrina, conditeli subito con il sugo di noci, mescolate bene e servite.

CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

CALORIE: 507

Proteine g 12	Ac. Grassi saturi g 2,85	Fibra g 3,97
Lipidi g 26	Ac. Grassi monoinsaturi g 9,65	Sodio mg 202,63
Glucidi g 60	Ac. Grassi polinsaturi g 10,40	Colesterolo mg /





Aprile

30 lunedì

31 martedì

1 mercoledì

2 giovedì

3 venerdì

4 sabato

5 domenica

L	M	M	G	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3





6 lunedì

7 martedì

8 mercoledì

9 giovedì

10 venerdì

11 sabato

12 domenica

note





Aprile

13 lunedì

14 martedì

15 mercoledì

16 giovedì

17 venerdì

18 sabato

19 domenica

L	M	M	G	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3





20 lunedì

21 martedì

22 mercoledì

23 giovedì

24 venerdì

25 sabato

26 domenica

note





Aprile

27 lunedì

28 martedì

29 mercoledì

30 giovedì

1 venerdì

2 sabato

3 domenica

	L	M	M	G	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	1	2	3	





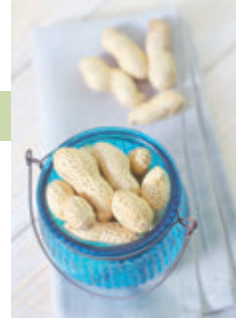
Maggio

L'Arachide





Maggio



L'Arachide

Le famose noccioline, di origine americana, sono giunte da noi con Cristoforo Colombo.

Alla famiglia delle arachidi appartengono circa 40 specie differenti, l'*hypogaea* è però l'unica coltivata, inesistente allo stato spontaneo. Esistono però ritrovamenti fossili di arachidi molto antichi, ciò fa presumere che questa pianta fosse già conosciuta, e creata, dall'uomo in tempi lontanissimi. Normalmente in Italia si consumano le arachidi solo come snack, nel resto del mondo gli utilizzi di questa leguminosa sono molteplici.

CURIOSITÀ



Gli arachidi sono noti anche per le allergie che procurano.

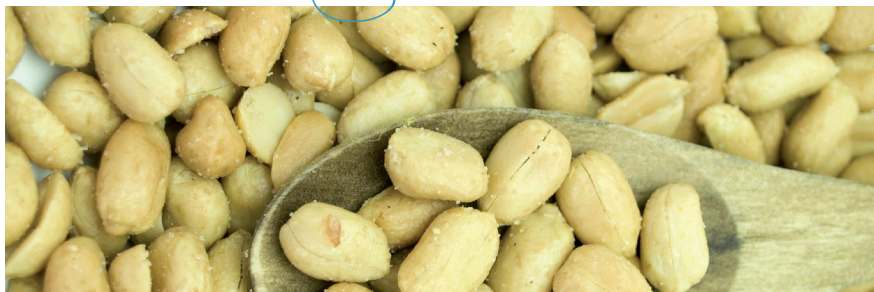
Molti bambini ne sono colpiti e a differenza di altri prodotti a rischio come uova e latte, l'allergia da arachidi dura per tutta la vita.

La reazione è provocata dalle proteine Ara h1, Ara h2, Ara h3 che permangono anche dopo il processo di tostatura e cottura. Il sintomo più grave è lo shock anafilattico.





Pollo alle Arachidi



Il pollo alle arachidi è una ricetta presente in molte cucine nel mondo. Questa ricetta si differenzia per l'uso, come insaporitore, della salsa di soia insieme alla *nam pla*, ovvero la salsa di pesce. In genere viene servito con del riso bianco.

INGREDIENTI per 4 persone

- 400 g di petto di pollo
- 140 g di arachidi
- 2 scalogni
- 1 cucchiaio colmo di radice di zenzero grattugiata
- 100 ml di brodo vegetale senza dado
- 3 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 1 cucchiaio di maizena
- 4 cucchiai di olio di arachidi

PREPARAZIONE

Preparate una salsa mescolando il brodo con la salsa di soia, la salsa di pesce e la maizena.

In una padella scaldate l'olio e fatevi tostare le arachidi per qualche minuto. Rimuovete le arachidi e, nella stessa padella, fate appassire lo scalogno tagliato a rondelle insieme allo zenzero. Unite, a questo punto, il pollo tagliato a pezzettini di 2 cm di lunghezza e fate cuocere per 15 minuti a fiamma dolce o fino a cottura del pollo mescolando il tutto con un cucchiaio di legno. Aggiungere la salsa preparata precedentemente e per ultimo le arachide tostate. Se la salsa durante la cottura del pollo si dovesse restringere troppo diluitela con un mestolo di brodo.

CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

CALORIE: 424

Proteine g 34	Ac. Grassi saturi g 4,35	Fibra g 4,74
Lipidi g 29	Ac. Grassi monoinsaturi g 13,35	Sodio mg 366,20
Glucidi g 9	Ac. Grassi polinsaturi g 7,75	Colesterolo mg 67,00





Maggio

27 lunedì

28 martedì

29 mercoledì

30 giovedì

1 venerdì

2 sabato

3 domenica

L	M	M	G	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





4 lunedì

5 martedì

6 mercoledì

7 giovedì

8 venerdì

9 sabato

10 domenica

note





Maggio

11 lunedì

12 martedì

13 mercoledì

14 giovedì

15 venerdì

16 sabato

17 domenica

L	M	M	G	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





18 lunedì

19 martedì

20 mercoledì


21 giovedì

22 venerdì

23 sabato

24 domenica

note







Maggio

25 lunedì

26 martedì

27 mercoledì

28 giovedì

29 venerdì

30 sabato

31 domenica

L	M	M	G	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





Giugno

Diabete e
Sovrappeso





Giugno



L'

approccio principale per prevenire o curare il diabete e **mantenere il peso corporeo sotto controllo** è l'intervento sullo stile di vita che include un'attenzione alla qualità e quantità degli alimenti introdotti nonché un incremento dell'attività fisica.

È ormai dimostrato che gli interventi per migliorare lo stile di vita riducano del 60% circa l'incidenza del diabete di tipo 2 e rappresentino pertanto uno strumento preventivo particolarmente efficace. Attività fisica e abitudini alimentari diventano dunque fondamentali non solo per la terapia ma anche per la prevenzione.

La qualità dei grassi che introduciamo sembra, ad oggi, avere un'importanza rilevante non solo sul controllo del colesterolo ma anche nel diabete.

In particolare è dimostrato che gli acidi grassi saturi aumentino il rischio di diabete mentre la parziale sostituzione di questi con acidi grassi insaturi lo riduca.

Particolare attenzione deve essere data agli acidi grassi trans il cui uso deve essere drasticamente ridotto perché associato ad aumento del peso corporeo, della circonferenza vita, del BMI (rapporto peso altezza) e ad un aumento del rischio cardiovascolare. Particolarmente benefici sono gli acidi grassi omega 3 per cui si raccomanda l'utilizzo di almeno 2 porzioni di pesce la settimana, preferibilmente azzurro. Ma è importante anche l'assunzione di frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle ecc), facendo però attenzione all'apporto calorico totale della giornata, considerato l'elevato potere energetico di questi ultimi alimenti.

È ormai noto che un'introduzione moderata a pasto di vino o di birra (un bicchiere per la donna due bicchieri per l'uomo) non abbia effetti sulla glicemia ed è accettabile se sono graditi.

È importante consumare cibi naturalmente ricchi di antiossidanti, microelementi e vitamine. Anche per questo motivo è sempre raccomandato un consumo regolare di verdura e frutta ricordandosi di seguire la stagionalità, variare le qualità e i colori e, nel caso in cui le verdure vengano consumate cotte, preferire cotture a vapore o in forno microonde.

E i carboidrati? Importante è fare una prima distinzione tra carboidrati semplici e complessi, oggi meglio definiti rispettivamente carboidrati "ad alto" e "basso" indice glicemico (IG). Più basso è l'indice, minore sarà l'incremento della





glicemia dopo il pasto. In sostanza, semplificando: zucchero, miele, marmellate ecc avranno un alto indice glicemico, mentre cereali, soprattutto se integrali, avranno un indice glicemico più basso.

Numerosi studi e le principali linee guida ci suggeriscono una **dieta ricca in fibre e in alimenti a basso indice glicemico** poiché protettiva nei confronti di diabete, obesità e malattie cardiovascolari. Pertanto, vegetali, legumi, frutta e cereali integrali (grano saraceno, avena, segale, miglio ecc) devono far parte della nostra alimentazione, considerando soprattutto la loro efficacia per prevenire e/o controllare nel lungo termine il diabete e l'obesità.

I dolci invece, se desiderati, possono essere saltuariamente consumati (1-2 volte a settimana), purché nell'ambito di un pasto ricco in fibra, e riducendo le quantità abituali di pane o pasta.

CONSIGLI PRATICI

Carboidrati e fibre

- **Verdura:** (tutte le qualità gradite) da consumarsi regolarmente ad ogni pasto
- **Legumi:** (piselli, ceci, fagioli, fave, lenticchie, soia) in sostituzione di carne, pesce ecc. avendo cura di ridurre la porzione di pane o pasta all'interno di quel pasto.
- **Frutta:** 2 o 3 frutti al giorno ricordando che banane, caci, fichi, uva e mandarini sono da limitarsi in quanto ricchi in zuccheri semplici, al contrario di mirtillo, anguria, fragola.
- **Cereali:** preferibilmente integrali, non solo frumento ma anche farro, orzo, avena, mais, grano saraceno, segale, miglio ecc dovranno essere spesso presenti sulla nostra tavola in quantità moderate.
- **Grassi** (v. anche i consigli per l'ipercolesterolemia): condire preferibilmente con olio, primo fra tutti l'olio extravergine di oliva (meglio se a crudo) o in alternativa olio di seme (es. girasole o mais), limitando gli alimenti ricchi di grassi saturi quali formaggi, carni rosse, carni grasse ecc.

Anche nel diabete come nell'ipertensione è consigliato limitare l'uso del sale e degli alimenti che ne sono ricchi.





Giugno

1 lunedì

2 martedì

3 mercoledì

4 giovedì

5 venerdì

6 sabato

7 domenica

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5





8 lunedì

9 martedì

10 mercoledì

11 giovedì

12 venerdì

13 sabato

14 domenica

note





Giugno

15 lunedì

16 martedì

17 mercoledì

18 giovedì

19 venerdì

20 sabato

21 domenica

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5





22 lunedì

23 martedì

24 mercoledì

25 giovedì

26 venerdì

27 sabato

28 domenica

note





Giugno

29 lunedì

30 martedì

1 mercoledì

2 giovedì

3 venerdì

4 sabato

5 domenica

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5





Luglio

il Pistacchio





Luglio



II Pistacchio

Raccolto da una pianta di frutti a guscio e fiori tra le più antiche, il pistacchio è un frutto che l'uomo gusta da almeno 9000 anni. Secondo la leggenda, era coltivato nei meravigliosi giardini pensili di Babilonia; era inoltre molto apprezzato dalla regina di Saba e, in epoca più tarda, dall'Imperatore Romano Vitellio. Si deve proprio a lui il loro arrivo a Roma nel primo secolo d.C.

I pistacchi compaiono anche nel ricettario classico di Apicio, una sorta di Gualtiero Marchesi dell'epoca.

Inoltre, grazie all'elevato valore nutrizionale e alla lunga conservabilità, i pistacchi non potevano mancare nel bagaglio dei primi esploratori, mercanti e viaggiatori lungo l'antica via della seta, che collegava la Cina all'Occidente.

CURIOSITÀ



In Italia ricopre ormai grande notorietà il pistacchio di Bronte, in Sicilia, annoverato anche tra i presidi Slow Food.

Avvitato su strade ripide tra l'Etna e i Nebrodi, Bronte vive di pistacchi: c'è chi li coltiva, chi li commercia, chi li trasforma in dolci, creme e salse.

Gli alberi non si concimano, non si irrigano – anche perché di acqua non ce n'è – si trattano pochissimo e si potano un paio di volte, per eliminare i rami secchi e togliere le gemme negli anni “di scarica”.

Il pistacchio, infatti, un anno produce e un anno riposa e, durante quest'ultimo, i contadini eliminano le poche gemme spuntate sui rami in modo che la pianta possa immagazzinare tutte le energie per esplodere nella stagione successiva.





Insalata di Cavolfiore con Pistacchi



Ricetta Madiventura www.madiventura.it

INGREDIENTI _____ per 3 persone

- 1 Cavolfiore
- 2 Filetti di acciuga
- 40 gr di gherigli di noci
- 40 gr di pistacchi
- 40 gr di olive verdi e nere snocciolate
- Capperi qb
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Qualche goccia di succo di limone
- 1 pizzico di erbe aromatiche
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE _____

Lessare il cavolfiore al dente. Raffreddarlo e tritarlo grossolanamente.
Pulire e tritare un pizzico di erbe aromatiche e tritare le olive e le acciughe.
Tritare grossolanamente i gherigli di noci ed i pistacchi.
Mescolare tutti gli ingredienti e condire con allegria.
Conservare ben coperto in frigorifero per un'ora.
Guarnire con cubetti di pomodoro o peperone rosso. Servire.

CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

CALORIE: 360

Proteine g 13	Ac. Grassi saturi g 4	Fibra g 6,86
Lipidi g 31	Ac. Grassi monoinsaturi g 17,10	Sodio mg 423,69
Glucidi g 7	Ac. Grassi polinsaturi g 7,60	Colesterolo mg 12





Luglio

29 lunedì

30 martedì

1 mercoledì

2 giovedì

3 venerdì

4 sabato

5 domenica

L	M	M	G	V	S	D
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2





6 lunedì

7 martedì

8 mercoledì

9 giovedì

10 venerdì

11 sabato

12 domenica

note







Luglio

13 lunedì

14 martedì

15 mercoledì

16 giovedì

17 venerdì

18 sabato

19 domenica

L	M	M	G	V	S	D
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2





20 lunedì

21 martedì

22 mercoledì

23 giovedì

24 venerdì

25 sabato

26 domenica

note





Luglio

27 lunedì

28 martedì

29 mercoledì

30 giovedì

31 venerdì

1 sabato

2 domenica

L	M	M	G	V	S	D
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2





Agosto

La Mandorla





Agosto



La Mandorla

Si trovano comunemente due tipi di mandorle: le mandorle dolci, che vengono utilizzate soprattutto in cucina, e le mandorle amare, più comuni in fitoterapia (non sono di interesse alimentare a causa dell'elevato contenuto in acido cianidrico).

Da entrambe le varietà si ottiene per spremitura un olio largamente utilizzato in cosmetica sia per la cura del corpo che per la preparazione di profumi.

A livello gastronomico la mandorla è la protagonista principale della preparazione di molti dolci.

CURIOSITÀ



Il mandorlo è legato a molte leggende, un mito greco ad esempio narra che Fillide, una principessa della Tracia, si innamorò, riamata, di Acamante, figlio di Teseo, che si recava a Troia per combattere.

La giovane, non vedendo tornare l'amato dopo dieci anni, si lasciò morire per la malinconia. La Dea Atena, commossa, trasformò la giovane in una pianta di mandorlo. Acamante però non era morto, e quando tornò a cercare Fillide scoprì che nel frattempo la principessa era stata trasformata in un albero. Disperato, abbracciò l'albero, che in risposta fiorì all'improvviso.

Da allora, la fioritura dei mandorli rinnova la memoria di questo epico amore. In Svezia c'è una bellissima tradizione natalizia legata alle mandorle: il 24 dicembre viene preparato un dolce di riso, al cui interno viene inserita una mandorla sbucciata. Viene servito solo alle ragazze, e quella che trova la mandorla sarà la prima a sposarsi.





Amaretti



fonte: "Le ricette salvacuore 3 - Il dolce consapevole"

INGREDIENTI _____ per 8 persone

- 150 gr. di mandorle amare
- 2 albumi
- 480 gr. di zucchero
- 5 gr. di bicarbonato di ammonio

PREPARAZIONE _____

Schiacciare le mandorle, precedentemente bagnate con acqua e fatte asciugare, usando dei rulli di marmo o passandole in un mixer per ottenere una farina. Impastarle con lo zucchero, un po' di albume e con il bicarbonato di ammonio fino ad ottenere una miscela morbida.

Mettere la miscela in un sacchetto di tela con bocchetta liscia e formare dei bottoncini su carta da forno in placche.

Ricordatevi di bagnare di albume la superficie, usando un pennello.

Cuocere in forno per 15/20 minuti a 160°.

CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

CALORIE: 340

Proteine g 4	Ac. Grassi saturi g 0,8	Fibra g 2,7
Lipidi g 10	Ac. Grassi monoinsaturi g 7	Sodio mg 16,00
Glucidi g 73	Ac. Grassi polinsaturi g 2	Colesterolo mg 0,00





Agosto

27 lunedì

28 martedì

29 mercoledì

30 giovedì

31 venerdì

1 sabato

2 domenica

L	M	M	G	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6





3 lunedì

4 martedì

5 mercoledì

6 giovedì

7 venerdì

8 sabato

9 domenica

note





Agosto

10 lunedì

11 martedì

12 mercoledì

13 giovedì

14 venerdì

15 sabato

16 domenica

L	M	M	G	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6





17 lunedì

18 martedì

19 mercoledì

20 giovedì

21 venerdì

22 sabato

23 domenica

note





Agosto

24 lunedì

25 martedì

26 mercoledì

27 giovedì

28 venerdì

29 sabato

30 domenica

L	M	M	G	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6





31 lunedì

1 martedì

2 mercoledì

3 giovedì

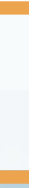
4 venerdì

5 sabato

6 domenica

note







Settembre

Ipertensione





Settembre



U

n corretto stile di vita può ritardare o prevenire l'ipertensione in modo sicuro ed efficace nei soggetti non ipertesi mentre, nei soggetti che già ne soffrono, può altresì consentire una riduzione della terapia farmacologica.

Ancora una volta il calo ponderale, dove necessario, sarà un elemento essenziale. Infatti se l'eccesso di peso determina un aumento del lavoro del cuore, la sua riduzione può, da sola, far ritornare alla normalità la pressione qualora essa sia solo lievemente elevata. Tra i micronutrienti il più studiato nell'ambito dell'ipertensione arteriosa e della prevenzione cardiovascolare è il sodio.

Esso può rappresentare da solo, se assunto in eccesso, un fattore di rischio, mentre moderate riduzioni degli apporti possono ridurre in maniera sostanziale gli eventi cardiovascolari.

Il nostro organismo non ha bisogno di sale (cloruro di sodio), ne è conferma il fatto che, se usato in eccesso (come spesso succede!), può essere molto dannoso per le nostre arterie. Diversi studi avrebbero dimostrato come una dieta ricca di alimenti trasformati del commercio (alte concentrazioni di sale, di grassi più spesso saturi o idrogenati, a basso contenuto di fibra e particolarmente calorici come ad esempio alcuni dolci, patatine e carne lavorata) potrebbero influire sul rischio cardiovascolare. Tuttavia anche i prodotti a base di cereali (pane, grissini, cracker ecc) possono essere una fonte non trascurabile di sodio. Ancora una volta spetterà al consumatore saper scegliere le qualità a ridotto contenuto.

In quest'ottica il Ministero della Salute, coinvolgendo l'Associazione Panificatori e l'Industria Alimentare, ha stretto un importante accordo affinché venga ridotto il contenuto di sale nel pane del 15%. Inoltre, lo stesso Ministero, per prevenire o correggere la carenza di iodio, che anche in Italia è piuttosto diffusa, attraverso la campagna "poco sale ma iodato" ne raccomanda l'utilizzo per tutta la popolazione, in sostituzione del normale sale da cucina. È bene ricordare che, il quantitativo di sodio contenuto nel sale iodato non si differenzia dal sale comune.

Vale pertanto sempre la raccomandazione di utilizzarlo in quantità moderate.

Nell'ambito della prevenzione dell'ipertensione, mangiare più frutta e verdura acquista un significato particolare: non solo infatti, questi alimenti, grazie alla presenza di numerosi antiossidanti proteggono i vasi sanguigni, ma contengono anche elevate quantità di potassio in grado di abbassare la pressione.





CONSIGLI PRATICI

SALE?

Meglio poco e iodato, aggiunto ai nostri alimenti ma non più di un cucchiaino al giorno, ossia di 5-6 g. Come fare a ridurre il sodio della nostra alimentazione?

- Evitiamo di aggiungere sale inutilmente prima di assaggiare i cibi
- Utilizziamo tutti gli aromi e spezie a nostra disposizione: peperoncino, rosmarino, salvia etc., nonché vino bianco per le cotture (l'alcool evapora e resta il buon sapore!). Per condire verdure: aceto, aceto balsamico e limone.
- Fare attenzione agli alimenti ricchi in sale:
 - Salumi (prosciutto cotto o crudo sgrassati o bresaola)
 - Insaccati (salame, mortadella, speck etc.), formaggi stagionati, alimenti affumicati, conservati sotto sale, in scatola (il famoso "liquido di governo" è acqua e sale!)
 - Dadi da brodo o estratti di carne sono a base di glutammato di sodio (ossia sale!)
 - Salsa di soia, Ketchup, senape
 - Prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
 - Alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine, salatini ecc).
 - E non dimentichiamo... poco sale anche nell'acqua della pasta!

È sempre importante consumare:

- 5 porzioni al giorno minimo tra verdura e frutta, variando il più possibile (alimenti ricchi di fibre, antiossidanti, privi di grassi e a basso contenuto di calorie)
- Cereali preferibilmente integrali
- Limitare i grassi saturi e idrogenati
- Latte e latticini scremati
- Pesce, legumi, carni bianche
- Non assumere più di un bicchiere di vino a pasto per le donne e due per l'uomo

Mantenere un buon livello di attività fisica.



Settembre

31 lunedì

1 martedì

2 mercoledì

3 giovedì

4 venerdì

5 sabato

6 domenica

	L	M	M	G	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	1	2	3	4	





7 lunedì

8 martedì

9 mercoledì

10 giovedì

11 venerdì

12 sabato

13 domenica

note





Settembre

14 lunedì

15 martedì

16 mercoledì

17 giovedì

18 venerdì

19 sabato

20 domenica

	L	M	M	G	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	1	2	3	4	





21 lunedì

22 martedì

23 mercoledì


24 giovedì

25 venerdì

26 sabato

27 domenica

note







Settembre

28 lunedì

29 martedì

30 mercoledì

1 giovedì

2 venerdì

3 sabato

4 domenica

	L	M	M	G	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	1	2	3	4	





Ottobre

La Nocciola





Ottobre



La Nocciola

Le nocciole si raccolgono in autunno, quando i frutti sono giunti a piena maturazione e si staccano facilmente dalla pianta.

Le nocciole fresche sono ricoperte da una pellicina sottile difficile da togliere, un trucco è passarle in forno caldo per asciugarle, poi riporle su un panno e strofinarle. Si acquistano sgusciate o con guscio, sfuse o confezionate, o anche già tritate in granella.

Si conservano facilmente in luogo fresco ed asciutto, anche per un mese. L'utilizzo maggiore delle nocciole è nell'industria dolciaria, dove il frutto subisce processi di trasformazione e diventa prelibato.

Ma si va diffondendo il consumo delle nocciole anche in cucina.

Tritate, arricchiscono di gusto, e benefici, anche i primi e i secondi piatti.

CURIOSITÀ



Il nocciolo, per la civiltà contadina, è sempre stato un albero magico: il suo cespuglio era probabile covo di streghe o di fate, forse è anche per questo retaggio culturale che molte streghe nei fumetti e nelle fiabe si chiamano, appunto, "strega nocciola".

Un raccolto abbondante era segno di fertilità per la famiglia, mentre una verga di nocciolo è lo strumento del raddomante. Gli impieghi in medicina non si contano, al punto che il simbolo del dio Esculapio – e degli odierni farmacisti – è proprio un ramo di nocciolo con due serpenti attorcigliati.

La corteccia, ricca di tannino e dalle proprietà astringenti, era usata per decotti o impacchi da applicare alle vene varicose mentre i fiori e le foglie essiccate erano e sono ottimi regolatori dell'intestino e purificano l'apparato vascolare. Con i frutti tritaturati si ottenevano potenti integratori energetici per bronchitici o arcaiche creme di bellezza per le madame dell'Ottocento.





Anelli di Zucchine alle Nocciole *tostate e Ricotta*



INGREDIENTI _____ per 4 persone

- 4 grosse zucchine
- 200 gr di ricotta vaccina
- 40 gr di ricotta affumicata
- 100 gr di granella di nocciole
- 1 limone
- 40 gr olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe qb
- Menta fresca

PREPARAZIONE _____

Tagliare le zucchine in modo da ottenere delle fette lunghe e sottili. Lasciarle marinare in frigorifero per almeno un'ora con olio extra vergine d'oliva, succo di limone, sale e pepe. Nel frattempo preparare la crema impastando ricotta fresca e affumicata, menta, sale e pepe. Togliere le zucchine dal frigorifero, eliminare la marinatura in eccesso, arrotolare le fette su se stesse e riempirle con la crema di ricotta. Chiudere la zuccina immergendola nella granella di nocciole. Lasciar riposare in frigorifero un paio d'ore prima di servire.

CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

CALORIE: 400

Proteine g 17	Ac. Grassi saturi g 7,5	Fibra g 3,6
Lipidi g 34	Ac. Grassi monoinsaturi g 20	Sodio mg 500
Glucidi g 7	Ac. Grassi polinsaturi g 2	Colesterolo mg 32





Ottobre

28 lunedì

29 martedì

30 mercoledì

1 giovedì

2 venerdì

3 sabato

4 domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1





5 lunedì

6 martedì

7 mercoledì

8 giovedì

9 venerdì

10 sabato

11 domenica

note





Ottobre

12 lunedì

13 martedì

14 mercoledì

15 giovedì

16 venerdì

17 sabato

18 domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1





19 lunedì

20 martedì

21 mercoledì


22 giovedì

23 venerdì

24 sabato

25 domenica

note







Ottobre

26 lunedì

27 martedì

28 mercoledì

29 giovedì

30 venerdì

31 sabato

1 domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1





Novembre

L'Anacardio





Novembre



L'Anacardio

L'anacardio è un albero originario del Brasile e molto particolare perché produce due tipi di frutti racchiusi insieme: quello fresco, la “mela d'anacardio o cajù” e quello secco, la “mandorla o nocciola d'anacardio”, che conosciamo e consumiamo in Europa. I portoghesi introdussero l'anacardio in India e Africa nel XVI secolo. Attualmente l'India, il Brasile e il Vietnam ne sono i maggiori produttori.

CURIOSITÀ

Il nome “anacardio” deriva dalla forma a cuore che con un po' di fantasia si riesce ad osservare in una delle specie (quella occidentale) di questo frutto.

È interessante anche sapere che il guscio contiene un olio tossico che va eliminato con un costoso processo di tostatura o con un procedimento al vapore acqueo.



Biscotti Anacardi e Cioccolato



INGREDIENTI _____ per 6 persone

- 120 g di farina
- 2 banane molto mature
- 60 g di cioccolato fondente in scaglie
- 60 g di anacardi
- 1 bustina di vanillina
- 1 pizzico di sale
- 50 g di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di bicarbonato

PREPARAZIONE _____

Setacciate la farina e aggiungete le banane schiacciate, il cioccolato, gli anacardi tritati in modo grossolano, la vanillina, il sale e il bicarbonato, impastate il tutto e aggiungete l'olio. Se l'impasto è troppo duro aggiungete un po' di latte di soia, l'impasto deve essere morbido.

Foderate una teglia con carta da forno e distribuitevi sopra l'impasto a cucchiaiate. Cuocete in forno a 170° per circa 20 minuti.

CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

CALORIE: 314

Proteine g 5	Ac. Grassi saturi g 3,78	Fibra g 2,7
Lipidi g 18	Ac. Grassi monoinsaturi g 7,92	Sodio mg 100
Glucidi g 34	Ac. Grassi polinsaturi g 4,62	Colesterolo mg 0,00





Novembre

26 lunedì

27 martedì

28 mercoledì

29 giovedì

30 venerdì

31 sabato

1 domenica

L	M	M	G	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6





2 lunedì

3 martedì

4 mercoledì


5 giovedì

6 venerdì

7 sabato

8 domenica

note







Novembre

9 lunedì

10 martedì

11 mercoledì

12 giovedì

13 venerdì

14 sabato

15 domenica

L	M	M	G	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6





16 lunedì

17 martedì

18 mercoledì


19 giovedì

20 venerdì

21 sabato

22 domenica

note







Novembre

23 lunedì

24 martedì

25 mercoledì

26 giovedì

27 venerdì

28 sabato

29 domenica

L	M	M	G	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6





30 lunedì

1 martedì

2 mercoledì

3 giovedì

4 venerdì

5 sabato

6 domenica

note







Dicembre

Iperuricemia





Dicembre



L

a gotta, ritenuta in passato la malattia dell'abbondanza, si manifestava prevalentemente tra le persone abbienti, ossia in chi poteva permettersi di assumere carne in eccesso, e scompariva nei periodi storici caratterizzati dalle carestie. Oggi la gotta è una delle malattie reumatiche più comuni dell'età adulta, favorita dall'aumento di ipertensione, obesità, diabete e malattia renale cronica. Altri fattori che ne determinano la prevalenza, includono alcune tendenze alimentari quali eccessi calorici (e proteici), stili di vita prevalentemente sedentari e l'aumento del consumo di fruttosio.

Soffrire di iperuricemia significa avere un elevato tasso di acido urico nel sangue, composto che deriva dal metabolismo di sostanze chiamate purine.

L'iperuricemia è responsabile dell'accumulo di cristalli di urato nelle articolazioni con manifestazioni talvolta anche molto dolorose che rientrano nel quadro della gotta. Più recentemente **l'iperuricemia è stata inclusa tra i fattori di rischio cardiovascolare**. In molti studi è stata evidenziata la relazione tra acido urico e altre situazioni di rischio cardiovascolare quali ipertensione, obesità, diabete, malattia coronarica ecc. Inoltre si possono presentare anche manifestazioni renali della gotta rappresentate dall'urolitiasi.

Anche se l'approccio terapeutico è di tipo farmacologico, sicuramente l'importanza di un corretto regime dietetico viene ad oggi confermata dalle più recenti linee guida. Ormai è stato dimostrato che un'alimentazione ricca in proteine e, in particolare, un consumo elevato di carne e frutti di mare, grassi saturi, liquori, alcol e fruttosio è associato ad un incremento dell'acido urico nel sangue.

I consigli rivolti al trattamento dell'iperuricemia sottolineano ancora una volta l'importanza di seguire quanto raccomandato nell'ambito della prevenzione cardiovascolare ossia: riduzione del peso, promozione dell'attività fisica e alimentazione mediterranea.

Nei pazienti obesi, inoltre, dimagrire è una priorità dettata da ragioni di salute generale ma ha una sua utilità pratica perché contribuisce ad attenuare il carico sulle articolazioni degli arti inferiori limitando il dolore e l'infiammazione. Tuttavia è consigliabile evitare di sottoporsi a diete dimagranti troppo drastiche





e povere di carboidrati ed evitare di saltare i pasti in quanto queste condizioni possono determinare uno stato di chetosi per sopperire la mancanza di energia favorendo quindi l'iperuricemia. Inoltre è particolarmente importante ricordarsi di bere almeno 2 – 2,5 litri di acqua al giorno per prevenire e/o dissolvere i calcoli formati dalla solidificazione dell'acido urico.

La dieta mediterranea, dunque, ricca di carboidrati e vegetali in grado di alcalinizzare il nostro sangue con uno scarso apporto di acidi grassi saturi e carni rosse e/o grasse, diventa uno strumento ancora una volta efficace non solo per la prevenzione delle malattie cardiovascolari ma anche per il trattamento dell'iperuricemia, compreso un adeguato consumo di latte, yogurt e formaggi freschi quali la ricotta (il latte infatti sembra contrastare tale patologia).

CONSIGLI PRATICI

Da incoraggiare pertanto l'uso di: acqua, cereali e latticini magri (compatibilmente con un apporto calorico adeguato), verdura e frutta (poco zuccherina, non più di 2 -3 frutti al giorno).

Da limitare: bue, agnello, maiale, pesci con alto contenuto di purine (es sardine, frutti di mare), succhi di frutta con o senza zuccheri aggiunti, bevande e dessert zuccherati, zucchero in particolare fruttosio, salse o intingoli, sale.

Da evitare in particolar modo qualora si verificano attacchi gottosi sono le bevande alcoliche, le interiora (fegato, rognone, ecc, peraltro già controindicati nella prevenzione cardiovascolare), fruttosio aggiunto agli alimenti come dolcificante.



Dicembre

30 lunedì

1 martedì

2 mercoledì

3 giovedì

4 venerdì

5 sabato

6 domenica

	L	M	M	G	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	





7 lunedì

8 martedì

9 mercoledì

10 giovedì

11 venerdì

12 sabato

13 domenica

note





Dicembre

14 lunedì

15 martedì

16 mercoledì

17 giovedì

18 venerdì

19 sabato

20 domenica

	L	M	M	G	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	





21 lunedì

22 martedì

23 mercoledì


24 giovedì

25 venerdì

26 sabato

27 domenica

note







Dicembre

28 lunedì

29 martedì

30 mercoledì

31 giovedì

1 venerdì

2 sabato

3 domenica

	L	M	M	G	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	





Si ringrazia inoltre



LA MARCA VENTURA: OLTRE 70 ANNI DI PASSIONE PER LA FRUTTA PIÙ BUONA

Quella del marchio Ventura, è una storia che inizia nelle più vocate terre da frutta, dove le condizioni ambientali e climatiche si uniscono alla più evoluta competenza agroalimentare e al rispetto della natura.

Da queste aree arriva la frutta lavorata e confezionata con cura, per conservare al meglio sapori, aromi e proprietà nutrizionali. Un assortimento che spazia dai classici frutti in guscio e sgusciati, alla frutta secca disidratata, ai prodotti tostati sino ad una linea di snack innovativi e specialità più stagionali quali fichi o datteri.