



GUSTO & SALUTE

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

a tavola con
il **COLESTEROLO**
e i **TRIGLICERIDI**

come prevenirli e controllarli
senza perdere il **piacere del cibo**

menu d'autore dello chef
Gianluca D'Agostino



I quaderni di **Igea**

GUSTO & SALUTE



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

Jean Jacques Rousseau

I quaderni di Igea



I quaderni di Igea

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

GUSTO & SALUTE

a tavola con
il **COLESTEROLO**
e i **TRIGLICERIDI**

come prevenirli e controllarli
senza perdere il **piacere del cibo**

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

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

Igea

A tavola con il colesterolo e i trigliceridi. Come prevenirli e controllarli senza perdere il piacere del cibo

Gusto & Salute

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

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

2019 2018 2017 2016 2015

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

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

L'Editore

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

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

Referenze fotografiche

Getty Images: pp. 8, 10, 75, 119, 169, 203, 209, 226

Marcello Merenda – Studio Icona: pp. 228, 230, 232, 234

Shutterstock: pp. 17-67

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

Art director: Gianfranco De Angelis

Foto di copertina: Marcello Merenda - Studio Icona

Progetto grafico e fotocomposizione:  **curvilinee**

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

Per conto della EdiSES – Piazza Dante, 89 – Napoli

www.edises.it

ISBN 978 88 6584 564 6

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

1. Iperlipidemia e alimentazione 15

Che cos'è l'iperlipidemia	17
I grassi presenti nel nostro organismo	18
Il colesterolo.....	18
I trigliceridi	19
L'ipercolesterolemia e il processo dell'arteriosclerosi	20
I sintomi dell'arteriosclerosi.....	21
I valori ottimali di colesterolo e trigliceridi	22
Correggere il proprio stile di vita	24
Il modello alimentare mediterraneo	25
La composizione della dieta ottimale.....	26
I carboidrati.....	26
I grassi.....	27
I grassi presenti negli alimenti	27
L'azione del calore sui grassi.....	30
Le fibre vegetali: un nutriente con un ruolo importante	34
Riconoscere la pubblicità ingannevole	37
Gli oli.....	37
Gli alimenti "light".....	38
Occhio allo zucchero!	38

2. La dieta

39

Organizzare la propria alimentazione giornaliera.....	41
Colazione.....	41
Pranzo.....	43
Cena.....	44
Alcune proposte di schemi giornalieri.....	46
Oggi si mangia fuori casa.....	50
Stasera follie a tavola con gli amici.....	52

3. Le ricette

53

Ricette per tutta la famiglia.....	55
Metodi di cottura salutari.....	56
Quanto pesa?.....	58
I valori nutrizionali delle ricette.....	60
Condimenti e basi.....	66
Primi piatti.....	74
Secondi piatti di carne.....	120
Secondi piatti di pesce.....	139
Secondi piatti con uova.....	164
Contorni.....	168
Pizze.....	202
Dessert.....	208

4. Menu d'autore

225

Indice delle ricette

237

L. Aldo Ferrara

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

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

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

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



Delia Pacioni

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

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



Volersi bene a tavola



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

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

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

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

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

L. Aldo Ferrara
Delia Pacioni



Iperlipidemia e alimentazione

1



Che cos'è l'iperlipidemia

Con il termine “iperlipidemia” o “dislipidemia” si fa riferimento a un’alterazione del metabolismo dei grassi dell’organismo. Sotto questa dizione sono comprese sia le alterazioni della colesterolemia (*ipercolesterolemia*) sia quelle della trigliceridemia (*ipertrigliceridemia*).

L’ipercolesterolemia rappresenta uno dei più importanti fattori di rischio per l’insorgenza delle malattie cardiovascolari acute e croniche. L’ipertrigliceridemia certamente contribuisce allo sviluppo precoce delle malattie cardiovascolari, anche se il suo ruolo indipendente non

è così chiaramente evidente come nel caso della ipercolesterolemia. Non si deve, però, dimenticare che l’ipertrigliceridemia si associa frequentemente al diabete mellito e, più in generale, a tutte le condizioni nelle quali viene meno un’efficace azione da parte dell’insulina, per cui il suo effetto aterogeno si integra con quello di tanti altri fattori di rischio cardiovascolare.

Il primo intervento terapeutico è innanzitutto di tipo dietetico anche se, talora, la dieta da sola non risulta efficace nel normalizzare valori di colesterolo elevati.

È ampiamente dimostrato che un consumo eccessivo di alimenti ricchi in acidi grassi saturi **aumenta i valori del colesterolo plasmatico** e che la loro sostituzione, con grassi insaturi o con carboidrati, porta alla riduzione sia del colesterolo totale sia di quello contenuto nelle lipoproteine LDL, che svolgono la più potente azione lesiva a carico delle nostre arterie.

Comunque, anche quando la sola dieta non fosse capace di normalizzare i livelli del colesterolo nel sangue e la terapia farmacologica dovesse risultare necessaria, un **appropriato regime alimentare** potrà contribuire a ridurre il dosaggio dei farmaci da assumere e perciò limitare il rischio di possibili effetti collaterali della terapia farmacologica.

Nel caso della ipertrigliceridemia, che si associa molto spesso ad eccedenza ponderale e/o diabete mellito, la dieta ipocalorica con ridotto apporto di zuccheri, particolarmente quelli semplici, è spesso in grado di riportare i livelli della trigliceridemia entro i limiti della norma.

I grassi presenti nel nostro organismo

Il colesterolo

Il colesterolo è una **sostanza grassa ubiquitaria** nel nostro organismo, fondamentale per la vita stessa, dal momento che fa parte delle membrane che rivestono le cellule regolandone la fluidità, è un componente della vitamina D, dei sali biliari e di molti ormoni.

Il colesterolo è introdotto normalmente con il cibo di origine animale (prodotti lattiero-caseari, come burro, panna e latte intero, tuorlo d'uovo, fegato, carni grasse), viene assorbito attraverso l'intestino, trasportato al fegato dove viene elaborato e incorporato nelle lipoproteine, pronto per essere distribuito a tutte le cellule dell'organismo. La gran parte del colesterolo presente nel nostro corpo viene, però, prodotta dall'organismo stesso.

Il colesterolo, così come tutti i grassi, circola nel sangue legato a una componente proteica che ne permette la solubilità in un mezzo acquoso come il sangue. Questi complessi di proteine e grassi sono chiamati **lipoproteine**.

In una comune risposta dei laboratori di analisi vengono indicati i livelli del colesterolo nelle diverse lipoproteine. In particolare, sono indicati quelli delle HDL (dall'inglese *High Density Lipoproteins* = lipoproteine a elevata densità) e quelli delle LDL (*Low Density Lipoproteins* = lipoproteine a bassa densità). Inoltre, possiamo sentir parlare anche di VLDL (*Very Low Density Lipoproteins* = lipoproteine a bassissima densità, ricche di trigliceridi prodotti dall'organismo) e di *chilomicroni*, ricchi di trigliceridi introdotti con l'alimentazione.

Come vedremo più in dettaglio nella parte dedicata ai principi dietetici da osservare per evitare il rischio di un incremento dei livelli di colesterolo nel sangue, il colesterolo è presente in quantità molto diversa negli alimenti: alcuni ne sono particolarmente ricchi mentre altri non ne contengono affatto.

Certamente i più pericolosi sono i grassi di derivazione animale, come burro, panna, strutto, che ne contengono una quantità molto elevata. Alcuni tipi di carne, soprattutto se non privati del grasso e della pelle, alcuni tipi di pesce, il latte e i formaggi ne contengono una quantità media; infine pasta, riso e frutta ne sono sprovvisti. Bisogna, però, fare molta attenzione alla preparazione dei cibi dal momento che le quantità di colesterolo variano in relazione agli ingredienti previsti nelle ricette: così la pasta è quasi priva di colesterolo se mischiata a legumi o verdure oppure condita con pomodoro fresco, ma nella preparazione di un piatto che includa l'utilizzo di formaggi o di grassi animali, la stessa pasta si arricchirà naturalmente di colesterolo. Inoltre, in molti prodotti in commercio reclamizzati come a scarso contenuto di grassi può essere presente un discreto quantitativo di colesterolo. Infine, bisogna guardare con diffidenza ai prodotti pubblicizzati come contenenti oli vegetali: il consumatore pensa immediatamente ai grassi polinsaturi ma questi, per effetto delle temperature elevate di cottura, spesso si trasformano in *grassi trans*, estremamente pericolosi perché possono causare l'incremento della colesterolemia.

I trigliceridi

I **trigliceridi**, composto formato da lipidi e carboidrati, si depositano nel tessuto adiposo costituendo **la più abbondante riserva di energia dell'organismo**. In condizioni di attività fisica moderata possono rappresentare un'utile alternativa energetica al glicogeno muscolare ed epatico che, al contrario dei trigliceridi, è presente nel nostro organismo in quantità piuttosto piccole.

La presenza di elevati livelli di trigliceridi nel sangue, che talora è determinata da anomalie genetiche, è influenzata fortemente da un'**alimentazione eccessivamente ricca di grassi animali e di zuccheri**.

Inoltre, nel caso della ipertrigliceridemia, questi grassi si depositano in eccesso a livello del tessuto adiposo, causando sovrappeso o franca obesità, e a livello del fegato dove possono dare luogo a una particolare **condizione di sofferenza epatica** definita come "**steatosi**" (fegato grasso).

Avere valori alti di trigliceridi, quindi, può costituire un ulteriore fattore di rischio cardiovascolare e aggrava il quadro creato da un eccesso di colesterolo, in quanto essi riducono la fluidità del sangue e possono contribuire allo sviluppo di placche aterosclerotiche.



L'ipercolesterolemia e il processo dell'arteriosclerosi

Il sangue, scorrendo nei vasi dell'organismo, resta fluido e non coagula grazie a un mirabile equilibrio tra gli elementi cellulari e i diversi fattori in esso presenti. Tra questi fattori, un ruolo determinante è svolto dalla integrità della parete vasale.

Infatti, quando accidentalmente ci tagliamo, il sangue coagula proteggendoci da un'emorragia importante, proprio perché l'interruzione dell'integrità della parete attiva una sequenza di eventi che portano alla formazione del coagulo. Naturalmente, il fenomeno della coagulazione, così utile nel prevenire le emorragie, costituisce un grave rischio per la salute se si verifica all'interno delle arterie.

L'arteriosclerosi ha inizio quando la parete dei vasi viene in qualche modo danneggiata, come accade quando i grassi contenuti nel sangue sono in eccesso e s'infiltrano in essa. Le lipoproteine a bassa densità (LDL) presentano un'affinità per le cellule delle pareti delle arterie dove si depositano, creando il danno iniziale che porterà poi alla lesione aterosclerotica conclamata, la **“placca ateromasica”**.

Una volta formatasi, la placca tende ad accrescersi all'interno del vaso e a restringerne progressivamente il calibro, riducendo l'apporto di sangue, di ossigeno e di altre sostanze indispensabili ai distretti corporei irrorati da quel vaso (*al cuore nel caso delle arterie coronarie, al cervello nel caso delle carotidi, agli arti inferiori nel caso delle arterie femora-*

li, ai visceri addominali nel caso delle arterie splancniche).

Può accadere, inoltre, che la placca si rompa e i suoi frammenti formino degli “emboli” che, trasportati dal sangue, vadano a chiudere vasi più piccoli situati a valle. L'estensione della malattia arteriosclerotica può essere molto varia, da poche e isolate placche sino a forme nelle quali gran parte delle pareti vasali sono invase da placche irregolari.

L'entità della malattia, tuttavia, non è strettamente correlata al numero delle lesioni perché anche una singola lesione, che provoca un restringimento serrato del vaso, è in grado di indurre gravi conseguenze. Questo è ciò che di solito avviene a livello coronarico dove emboli, che si staccano da un trombo non occludente il lume del vaso, possono determinare a valle un infarto del miocardio esteso, in alcuni casi anche mortale.



I sintomi dell'arteriosclerosi

L'arteriosclerosi evolve in modo silente e dà segno di sé solo quando si verificano le complicanze. Queste sono causate:

- dalla notevole riduzione del flusso di sangue, per l'accrescimento della placca sulla quale si possono depositare vari elementi del sangue, soprattutto le piastrine, formando un trombo che occlude il vaso;
- dalla frammentazione della placca e successiva formazione di "emboli".

Le arterie interessate possono essere:

- 1) le arterie che nutrono il cuore; si parla, in questo caso, di **malattia coronarica**, che provoca dolore toracico (angina) e infarto;

- 2) le arterie che nutrono il cervello; si può avere, in questo caso, un deficit motorio e/o sensitivo per un periodo breve di tempo (di solito meno di 24 ore) e si parla di attacco ischemico transitorio (**TIA**), o un deficit permanente nel tempo e siamo in presenza di un **ictus** vero e proprio con paralisi persistenti;

- 3) le arterie che irrorano gli arti inferiori; si ha un dolore intermittente alle gambe durante la marcia che può diventare sempre più grave fino ad impedire la deambulazione e presentarsi perfino a riposo. Nei casi peggiori si può giungere alla morte cellulare e, talora, anche alla sovrapposizione di infezioni batteriche sui tessuti necrotici (gangrena degli arti).

Va detto, però, che l'arteriosclerosi non si limita a questi distretti ma che tutte le arterie possono ammalarsi: quelle che irrorano i reni, l'intestino e molte altre ancora.



I valori ottimali di colesterolo e trigliceridi

Quando indichiamo i valori di normalità di tutti i parametri biologici (pressione arteriosa, glicemia, lipidemia ecc.) ci riferiamo a quelli che dal punto di vista epidemiologico sono associati a un rischio inferiore di eventi vascolari dannosi. Questo non esclude, tuttavia, che tali eventi si possano verificare anche nel caso in cui i parametri citati siano entro i limiti della normalità.

La difficoltà di stabilire la normalità di un parametro è particolarmente evidente nel caso delle dislipidemie. Infatti il rischio di un **evento ischemico** è in relazione non solo ai livelli della **colesterolemia**, ed entro certi limiti a quelli della trigliceridemia, ma risente anche di altri

fattori di rischio, che possono eventualmente essere associati (diabete, ipertensione arteriosa, fumo di sigaretta, obesità).

Pertanto, nella tabella sono indicati i valori nel caso in cui si considerino solo colesterolemia o trigliceridemia, ma se il soggetto presentasse uno o più fattori di rischio associati, tra quelli precedentemente menzionati, sarebbe necessario tendere a **ottenere livelli inferiori di colesterolemia totale e LDL**.

In base alla correlazione tra i valori del colesterolo e dei trigliceridi e le malattie cardiovascolari, i **livelli di colesterolo** vengono definiti **desiderabili, a rischio moderato e a rischio elevato**.

	Valori desiderabili	Valori a rischio moderato	Valori a rischio elevato
Colesterolo totale mg/dl	< 200	200-239	> 240
Colesterolo LDL mg/dl	< 130	130-159	> 160
Colesterolo HDL mg/dl			
Uomini	> 40	39-35	< 35
Donne	> 50	45-40	< 40
Trigliceridi mg/dl	< 200	200-400	> 400

Nel caso in cui l'ipercolesterolemia si associ ad altri fattori di rischio cardiovascolare, i livelli desiderabili cambiano in questo modo:

- valori inferiori a 100 mg/dl, se è presente un altro fattore di rischio;
- valori inferiori a 70 mg/dl, per la contemporanea presenza di 3 fattori di rischio o se è presente diabete mellito.

In aggiunta agli alterati valori di colesterolemia totale, di LDL-colesterolo e di HDL-colesterolo, bisogna ricordare che vi sono altri fattori, non modificabili o modificabili, che aumentano il rischio di contrarre la malattia aterosclerotica:

- età;
- sesso maschile (le donne ne sono colpite in misura minore e prevalentemente dopo la menopausa);
- familiarità: avere parenti prossimi che hanno sofferto della malattia aterosclerotica in età precoce (nei maschi < 55 anni, nelle femmine < 65 anni);
- alimentazione ricca di grassi, specie d'origine animale;
- fumo di tabacco;
- scarsa attività fisica;
- eccessivo consumo di alcol;
- obesità;
- diabete;
- ipertensione arteriosa;
- stress.

Tutti questi fattori sono definiti "indipendenti", poiché agiscono autonomamente l'uno dall'altro e, perciò, quando sono presenti contemporaneamente, i loro effetti si sommano e il rischio aumenta in proporzione.





Secondi piatti





Secondi piatti di carne



Agnello con carciofi e piselli

Ingredienti per 4 persone

- › Agnello: g 600
- › Carciofi: 4
- › Piselli surgelati: g 300
- › Vino bianco secco: 1 bicchiere
- › Cipolle: 2
- › Limoni: 1
- › Olio extravergine di oliva: 4 cucchiari
- › Prezzemolo: 1 ciuffo
- › Brodo vegetale: ml 500

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	303
Grassi totali:	g 14
Grassi saturi:	g 3
Colesterolo:	mg 105
Carboidrati:	g 11
Zuccheri semplici:	g 7
Fibre:	g 13
Proteine:	g 39
Sale:	g 0,7
Potassio:	mg 1112



Preparazione

Mondate i carciofi, eliminando le punte, le foglie più esterne e coriacee e la parte del gambo più dura. Tagliateli prima a metà, togliendo anche la parte filamentosa interna, e poi a fettine sottili.

Metteteli in una ciotola coperti con acqua fredda e succo di limone, per 10 minuti, perché non diventino scuri.

Togliete tutto il grasso alla carne, tagliatela a pezzi e mettetela in una teglia con 3 cucchiari di olio e una cipolla che farete appassire. Fatela cuocere, girandola spesso, fino a quando sarà diventata chiara, sfumate con il vino e lasciatelo evaporare. Tritate l'altra cipolla e fatela appassire con il restante olio, unite piselli e carciofi e lasciateli cuocere aggiungendo un po' per volta il brodo.

Accendete il forno a 220 °C, disponete in una teglia prima l'agnello con il suo sugo di cottura e poi carciofi e piselli. Spolverizzate con il prezzemolo tritato e lasciate cuocere per circa 40 minuti fino a quando la carne avrà una crosticina dorata.



60 minuti

Arista di maiale al latte

Ingredienti per 4 persone

- › Arista di maiale: g 600
- › Latte scremato: ml 500
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiaini
- › Cipolle: 1
- › Vino bianco secco: ½ bicchiere
- › Salvia: qualche foglia

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	279
Grassi totali:	g 13
Grassi saturi:	g 3
Colesterolo:	mg 96
Carboidrati:	g 7
Zuccheri semplici:	g 7
Fibre:	g 0
Proteine:	g 35
Sale:	g 0,44
Potassio:	mg 753



Preparazione

Private la carne di tutto il grasso visibile e legatela con lo spago da cucina. In un tegame, fate appassire la cipolla tritata con 3 cucchiaini di olio, quindi adagiatevi la carne e fatela rosolare bene da tutti i lati. Bagnatela con il vino e lasciatelo sfumare. Aggiungete un pizzico di sale e, se gradito e tollerato, un pizzico di pepe. Coprite la carne con il latte, unite qualche foglia di salvia e fate cuocere a fuoco basso e pentola coperta, per circa 1 ora, rivoltandola di tanto in tanto e aggiungendo altro latte caldo se necessario. A fine cottura, alzate la fiamma, fate dorare la carne in modo uniforme, girandola spesso, e fate addensare il fondo di cottura fino a quando diventerà cremoso.

Lasciate intiepidire la carne, togliete lo spago e tagliatela a fette. Servitela accompagnata con il suo intingolo.



70 minuti

Bistecche di maiale con porcini

Ingredienti per 4 persone

- › Bistecche di maiale: g 600 (4 fettine da g 150 l'una)
- › Funghi porcini: kg 1
- › Aglio: 1 spicchio
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiaini
- › Prezzemolo: 1 ciuffo

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	293
Grassi totali:	g 14
Grassi saturi:	g 3
Colesterolo:	mg 96
Carboidrati:	g 3
Zuccheri semplici:	g 3
Fibre:	g 6
Proteine:	g 39
Sale:	g 0,60
Potassio:	mg 1084



Preparazione

Pulite con delicatezza i funghi fino ad eliminare qualsiasi traccia di terra, lavateli velocemente con acqua fredda e tagliateli a fettine. In una padella con 3 cucchiaini di olio fate rosolare uno spicchio d'aglio schiacciato, appena sarà dorato toglietelo e aggiungete i funghi cospargendoli con il prezzemolo tritato. Salate leggermente e fateli cuocere, a pentola coperta, per circa 20 minuti. A cottura quasi ultimata, disponete ciascuna fetta di carne, privata del grasso, al centro di un foglio di carta da forno e ricopritela con i funghi preparati. Chiudete i cartocci, metteteli su una placca da forno e cuocete a 200 °C per circa 20 minuti.



60 minuti

Coniglio al forno

Ingredienti per 4 persone

- › Coniglio: g 600
- › Aceto di vino: ½ bicchiere
- › Aglio: 1 spicchio
- › Olio extravergine di oliva: 4 cucchiari
- › Vino bianco: 1 bicchiere
- › Rosmarino: 2 rametti
- › Prezzemolo: 1 ciuffo
- › Alloro: 1 foglia
- › Salvia: q.b.

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	243
Grassi totali:	g 11
Grassi saturi:	g 2
Colesterolo:	mg 98
Carboidrati:	g 1
Zuccheri semplici:	g 1
Fibre:	g 0
Proteine:	g 36
Sale:	g 0,21
Potassio:	mg 459



Preparazione

Tagliate il coniglio a pezzi e lavatelo con acqua e aceto. Mettete la carne in una terrina, conditela con l'olio, la foglia di alloro e un trito preparato con l'aglio e le altre erbe aromatiche. Unite il vino, coprite e lasciate marinare per circa 1 ora, girandola di tanto in tanto.

Trascorso questo tempo, trasferite la carne in una teglia da forno. Bagnatela con la sua marinata e fatela cuocere a 180 °C per circa 40 minuti. Rivoltatela più volte in modo da farla rosolare uniformemente e irroratela con il sugo di cottura. Se questo dovesse asciugarsi troppo aggiungete un poco di vino.

Servite il coniglio ben caldo.



50 minuti + 1 ora di marinata

Coniglio alla cacciatora

Ingredienti per 4 persone

- › Coniglio: g 600
- › Aceto di vino: 1 bicchiere
- › Cipolle: 2
- › Pomodori pelati: g 400
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiaini
- › Vino bianco: 1 bicchiere
- › Rosmarino: q.b.
- › Basilico: q.b.
- › Brodo vegetale: ml 500

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	273
Grassi totali:	g 11
Grassi saturi:	g 2
Colesterolo:	mg 98
Carboidrati:	g 7
Zuccheri semplici:	g 7
Fibre:	g 1
Proteine:	g 37
Sale:	g 0,24
Potassio:	mg 865



Preparazione

Tagliate a pezzi il coniglio, lavatelo con cura e lasciatelo per circa 1 ora in acqua e aceto. Trascorso questo tempo, sgocciolate i pezzi di coniglio e asciugateli.

In una casseruola, fate soffriggere le cipolle tagliate a fette sottili con 3 cucchiaini di olio, appena imbriondiscono aggiungete i pezzi di coniglio e fateli rosolare per qualche minuto, da tutti i lati, girandoli più volte. Aggiungete un pizzico di sale e le erbe aromatiche tritate, mescolate con un cucchiaino di legno e, infine, bagnate con il vino, lasciandolo evaporare. Unite quindi i pomodori spezzettati, mescolate, regolate di sale e fate cuocere per una decina di minuti. Versate il brodo conservandone un mestolino che potrete aggiungere successivamente se necessario. Portate a bollire e proseguite la cottura a pentola coperta e a fuoco moderato per altri 30-40 minuti, girando la carne di tanto in tanto. A cottura completata, togliete il coperchio e fate addensare il fondo. Servite il coniglio alla cacciatora ben caldo.



60 minuti + 1 ora di marinata



Variante

Per chi ama il sapore piccante e non ha problemi nel suo utilizzo, è possibile aggiungere del peperoncino.

Insalatina con petto di pollo

Ingredienti per 4 persone

- › Petti di pollo: g 600
- › Mais: g 100
- › Radicchio rosso: g 100
- › Rucola: 1 mazzetto
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiaini
- › Sedano: 1 costa
- › Carote: 1
- › Cipolle: 1
- › Aceto balsamico: q.b.

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	259
Grassi totali:	g 9
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 90
Carboidrati:	g 7
Zuccheri semplici:	g 3
Fibre:	g 2
Proteine:	g 37
Sale:	g 0,53
Potassio:	mg 813



Preparazione

Lavate i petti di pollo e tagliateli a striscioline. In una pentola con 2 cucchiaini di olio mettetevi la cipolla, tagliata a fette, con un battuto di carota e sedano. Fate appassire a fuoco basso per 10 minuti circa. Aggiungete i petti di pollo e fateli cuocere per una decina di minuti girandoli spesso. Nel frattempo, lavate e mondate la rucola e il radicchio, metteteli in un'insalatiera e conditeli con 1 cucchiaino di olio. Unite i pezzi di pollo e il mais. Insaporite con qualche goccia di aceto balsamico e un pizzico di sale. Mescolate e servite.



50 minuti

Involtini di coniglio

Ingredienti per 4 persone

- › Cosciotti di coniglio: g 600 (4 da g 150 l'uno)
- › Prosciutto crudo: 4 fette
- › Aceto di vino: 1 bicchiere
- › Cipolle: ½
- › Aglio: 1 spicchio
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiari
- › Vino rosso: 1 bicchiere
- › Prezzemolo: 1 ciuffo

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	230
Grassi totali:	g 8
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 98
Carboidrati:	g 1
Zuccheri semplici:	g 1
Fibre:	g 0
Proteine:	g 38
Sale:	g 0,23
Potassio:	mg 496



Preparazione

Lavate i cosciotti di coniglio e lasciateli marinare in acqua e aceto per circa 1 ora, quindi sgocciolateli e asciugateli. In una padella mettete 3 cucchiari di olio e fate soffriggere leggermente lo spicchio d'aglio schiacciato e la cipolla tritata. Avvolgete ciascun cosciotto in una fetta di prosciutto crudo, privata del grasso, e aggiungetelo al soffritto. Salate leggermente e fate cuocere gli involtini per circa 20 minuti, girandoli da tutti i lati per rosolarli in modo uniforme. Bagnate con il vino e proseguite la cottura per altri 15 minuti circa.

Adagiate gli involtini in un piatto da portata, decorate con qualche fogliolina di prezzemolo e servite.



40 minuti + 1 ora di marinata



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

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

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

Colesterolo, trigliceridi e alimentazione: tante **ricette** per mangiare sano e con gusto.

Menu d'autore

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

