



Combattere i reumatismi con gusto

Ricette mediterranee
per il vostro benessere



Gentili lettrici, gentili lettori

Oggi è risaputo che l'alimentazione è in grado di esercitare un influsso positivo sul trattamento delle malattie reumatiche infiammatorie. Nel corso delle nostre consulenze abbiamo però notato che non è sempre facile trovare ricette adatte. Per questo abbiamo realizzato una piccola raccolta di ricette raffinate in collaborazione con Meta Hildebrand, portavoce della Lega contro il reumatismo e cuoca rinomata. Questa raccolta vi aiuta a orientarvi su un'alimentazione mediterranea e dimostra che alimentazione sana e gusto non si escludono a vicenda. Le nostre raccomandazioni non sono rivolte solo alle persone con una malattia reumatica infiammatoria. Tutti possono trarre benefici dai consigli su un'alimentazione equilibrata.

Vi auguriamo buon divertimento nel cucinare e buon appetito!

La vostra Lega contro il reumatismo

La cucina mediterranea combatte le malattie reumatiche

I nutrizionisti riconoscono nella cucina mediterranea tradizionale un efficace modello alimentare per la prevenzione delle patologie croniche. Si ritiene che la dieta mediterranea preservi la salute e allunghi la vita. Diversi studi dimostrano che un'alimentazione sul modello mediterraneo abbia un influsso positivo sulle malattie reumatiche infiammatorie come l'artrite reumatoide. La cucina mediterranea multinazionale di Spagna, Italia, Grecia e Marocco si basa su tre pilastri:

- olio d'oliva invece di grassi animali (come burro e panna)
- pesce al posto della carne
- molta frutta, verdura e frutta a guscio



Informazioni approfondite su alimentazione e malattie reumatiche

Disponibili sul nostro sito web all'indirizzo
www.reumatismo.ch/dieta-mediterranea



Meta Hildebrand, cuoca e ambasciatrice della Lega contro il reumatismo, ha creato personalmente tutte le ricette per la Lega contro il reumatismo.

“ La Lega contro il reumatismo mi sta a cuore già da molti anni: da quando, nel corso di un evento, ho potuto comprendere le limitazioni con le quali le persone colpite da reumatismi devono convivere, questo tema è diventato importante per me. E poi mi fa piacere se la mia raccolta di ricette fa felici le persone colpite. Buon divertimento e buon appetito! ”

Cucinare in modo intelligente: la ricetta per proteggere le articolazioni

Le mani sono il nostro strumento più importante e se fanno male la vita quotidiana diventa più difficile. Per evitare di affaticare troppo dita, mani e polsi mentre si cucina, il nostro shop include un'ampia offerta di appositi mezzi ausiliari. Questi speciali strumenti aiutano anche chi non soffre di reumatismi a svolgere attività quotidiane e movimenti manuali. Protezione sia per le articolazioni colpite sia per quelle sane: per non perdere la gioia di cucinare nonostante le limitazioni.

Visitate il nostro shop online **rheumaliga-shop.ch** o chiamateci al numero 044 487 40 10. I nostri consulenti sono al vostro servizio!

Carciofi al forno con salsa alle olive

**1 carciofo grande per 2-3 persone come aperitivo o
1 a persona con pane integrale come pasto principale**

Carciofi

1 carciofo grande
1 limone
olio d'oliva
ev. aceto balsamico
bianco
sale e pepe

Rimuovere le foglie esterne del carciofo e tagliare il gambo. Mettere una fetta di limone su un foglio d'alluminio piegato doppio. Tagliare la punta (più o meno il quarto superiore) del carciofo con un coltello da pane e aprire leggermente la parte centrale con le dita. Premere un pezzetto di limone con la buccia nel centro del carciofo e salare leggermente. Ora appoggiare il carciofo sul foglio di alluminio con la fetta di limone e avvolgerlo con l'alluminio. Cuocere in forno ventilato a 210 °C per ca. 30-40 min. Aprire il foglio d'alluminio e versare un po' di aceto balsamico sul carciofo, aggiungere sale e pepe, servire su una base di sale marino.

Salsa alle olive

1 spicchio d'aglio
10 olive Kalamata
grandi denocciolate
1 dl di olio d'oliva
10 g di miele
0,5 dl di aceto
balsamico bianco
5 olive nere
denocciolate
ev. sale e pepe

Frullare l'aglio e sette olive Kalamata con l'olio di oliva, il miele e l'aceto balsamico fino a ottenere una salsa. Tagliare a pezzetti le olive Kalamata rimanenti, tagliare ad anelli le olive nere, aggiungere entrambe e mescolare con un cucchiaino (non frullare). Aggiungere sale e pepe a piacere.



Oli benefici

Cosa sarebbe la cucina mediterranea senza i frutti dell'ulivo! Consumate le olive e adottate l'olio d'oliva come fonte principale di grassi, utilizzandolo per cuocere, preparare torte e per i condimenti. Scegliete l'olio extravergine d'oliva, che contiene le maggiori quantità di composti lipidici, ingredienti vegetali e micronutrienti benefici. Se non tollerate l'olio d'oliva, potete scegliere l'olio di noce, colza o lino. Si dovrebbero invece evitare l'olio di semi di girasole e i grassi animali.

Tartare di salmone fresco con feta e mele accompagnata da zuppa di cetrioli, zenzero e menta

Antipasto per 4 persone

Tartare

300 g di salmone fresco
senza pelle, pulito
100 g di feta
1 mela aspra
un po' di cipollotto
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe
1-2 cucchiaini di uova
di salmone come
decorazione
germogli a piacere

Tritare finemente il salmone e metterlo in una ciotola. Tagliare la feta a cubetti piccoli e aggiungerli al salmone. Grattugiare grossolanamente la mela e aggiungerla al mix di salmone. Tagliare a fette sottili la parte verde del cipollotto e aggiungerla al composto, unire olio d'oliva, sale e pepe e mescolare. Aiutandosi con uno stampo ad anello, disporre il composto su un piatto fondo e decorare con i germogli e le uova di salmone.

Zuppa

1 cetriolo
2 dl di succo di mela
un po' di zenzero
grattugiato
2 dl di latte di capra
2 rametti di menta
sale e pepe

Tritare grossolanamente il cetriolo con la buccia e metterlo in un contenitore da frullatore. Aggiungere gli altri ingredienti e frullare fino a ottenere una zuppa. Se lo si desidera si può filtrare per renderla meno corposa. Aggiungere la zuppa alla tartare nel piatto fondo e decorare con alcune gocce di olio d'oliva.



Consiglio per gli acquisti

Informatevi, per esempio presso il WWF Svizzera (www.wwf.ch/it/guida-pesci), sulle forme di pesca sostenibili e sui label di cui potete fidarvi.



Pesce e frutti di mare: ricchi di grassi omega-3 benefici

Coprite il fabbisogno di proteine animali preferibilmente con pesce e frutti di mare. L'acido eicosapentaenoico è un acido grasso omega-3 polinsaturo a catena lunga ed è probabilmente il più potente antinfiammatorio naturale. Si trova praticamente solo nell'olio di pesce, soprattutto in pesci che vivono in acque fredde, come aringa, sgombero, salmone, tonno, sardina e alice. Gli studi confermano che il consumo di olio di pesce o di acido eicosapentaenoico può inibire le infiammazioni croniche.

Petto di pollo affogato in olio d'oliva alle erbe con peperoncini verdi, peperoni e peperoncino

Portata principale per 4 persone

Pollo affogato

1 l di olio d'oliva
rosmarino, timo,
origano, prezzemolo
(2 rametti freschi ciascuno)
1 spicchio d'aglio
4 petti di pollo
da 100 – 120 g

Versare l'olio d'oliva in una pentola profonda e aggiungere i rametti di erbe e l'aglio fresco tagliato a fette. Mettere i petti di pollo sulle erbe. Scaldare lentamente e lasciar cuocere finché i petti di pollo non sono dorati e cotti. Importante: l'olio deve coprire completamente il pollo e non deve essere troppo caldo (idealmente 90 – 110 °C).

Contorno con peperoni

2 peperoni rossi
2 peperoni gialli
300–500 g di
peperoncini verdi
2 rametti di rosmarino
½ limone (solo la scorza)
1 peperoncino rosso
grande per la decorazione
sale marino grosso
olio d'oliva

Togliere i semi dai peperoni, tagliarli a triangoli e disporli su una teglia. Aggiungere i peperoncini verdi, il rosmarino, il peperoncino tritato, le scorze di limone e un po' di olio d'oliva; mescolare bene. Aggiungere un po' di sale marino e cuocere in forno ventilato a 240 °C per 7 minuti. Le verdure rimarranno croccanti e assumeranno un leggero aroma di grigliatura.

Consiglio per la decorazione: fiore di peperoncino

Tagliare il peperoncino a stella, procedendo dal basso verso l'alto e per farlo aprire metterlo in ammollo in acqua ghiacciata per 5 – 8 ore (idealmente la sera prima).



Felici e senza dolore con il peperoncino

La capsaicina contenuta nel peperoncino può aiutare a ridurre il dolore. La capsaicina induce il rilascio di speciali neurotrasmettitori che bloccano per un breve periodo i messaggeri per la trasmissione del dolore. L'organismo reagisce inoltre allo stimolo del calore e del bruciore aumentando l'irrorazione sanguigna e rilasciando endorfine, ormoni che riducono il dolore e provocano una sensazione di buonumore. Nel caso del peperoncino, questa sensazione viene definita «pepper high».



Consiglio per non sprecare

Se filtrato, l'olio può essere riutilizzato per altri piatti a base di pollo. Le erbe gli conferiscono un sapore molto aromatico.

Sgombro al forno con contorno di pomodori e finocchi e pesto al basilico

Portata principale per 1 persona

Sgombro

carta da forno, spago da cucina, foglio d'alluminio

1 sgombro intero, eviscerato

80 g di pomodori datterini

80 g di finocchi

4 cucchiaini di olio d'oliva

2 cucchiaini di succo di limone

sale

Piegare la carta da forno e legare le estremità a destra e sinistra con lo spago da cucina, formando una tasca. Lavare lo sgombro con acqua fredda. Dividere a metà i pomodori, tagliare il finocchio a fette sottili e mettere tutto in una ciotola. Marinare la verdura con olio d'oliva, succo di limone e sale. Mettere la verdura marinata nella tasca di carta da forno e disporvi sopra lo sgombro. Se la tasca non può essere chiusa completamente perché il pesce è troppo grande, coprire il pesce e la tasca con un foglio di alluminio. Rimuovere il foglio di alluminio 3 minuti prima della fine della cottura per poter ottenere una crosticina. Cuocere in forno a 180 °C per ca. 15 – 20 minuti.

Pesto

10 g di pinoli

10 g di pistacchi

40 g di foglie di basilico

1 spicchio d'aglio

20 g di parmigiano

1 dl di olio d'oliva

ev. sale e pepe

Mettere tutti gli ingredienti in un contenitore per mixer e frullare per ottenere il pesto. Aggiungere sale e pepe a piacere.



Solanacee e malattie reumatiche?

Pomodori, peperoni, patate e melanzane sono l'esempio del fatto che non esista UNA forma di alimentazione perfetta per tutti. Dopo aver mangiato solanacee, alcune persone colpite da una malattia reumatica subiscono un aumento dell'attività infiammatoria, mentre altre non hanno alcun problema. Bisogna provare e vedere cosa succede! In questa ricetta, i pomodori possono essere sostituiti con la stessa quantità di zucchine (tagliate a rondelle sottili).

Cavolfiore marinato grigliato **con gamberi piccanti**

Antipasto per 4 persone (per 4 piatti come quello nella foto, usare le parti centrali di 2 teste di cavolfiore)

Cavolfiore

- 1 cavolfiore grande
- 80 ml di olio d'oliva
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- ½ cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di zenzero grattugiato

Affettare il cavolfiore. Mettere gli altri ingredienti in una ciotola e mescolare bene. Con un pennello, distribuire la miscela di olio ed erbe sulle fette di cavolfiore. Grigliare velocemente il cavolfiore in una padella ben calda, poi metterlo su una teglia e cuocerlo in forno ventilato a 180 °C per 15 minuti. Se si preferisce il cavolfiore croccante, lasciarlo in padella un po' più a lungo ed evitare la cottura in forno.

Gamberi

- 400 g di gamberi medi
- 2 spicchi d'aglio
- 2 rametti di rosmarino
- ½ peperoncino
- ½–1 dl di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di pepe verde marinato
- sale e pepe
- 1 manciata di cranberry secchi e tritati
- fiori o germogli per la decorazione

Affettare l'aglio, separare gli aghi dal rametto di rosmarino, tagliare il peperoncino ad anelli sottili. Mettere l'olio d'oliva in una padella e aggiungere tutti gli ingredienti rimanenti (eccetto i gamberi). Far scaldare brevemente e aggiungere i gamberi. Rosolare brevemente a fuoco vivace, insaporire con sale e pepe. Infine, spargere i cranberry e decorare a piacere con fiori o germogli. Servire subito.



La curcuma contro i dolori reumatici?

La curcuma viene utilizzata da millenni nella medicina tradizionale cinese e indiana. Alcuni studi clinici hanno documentato l'efficacia della curcumina o degli estratti di curcuma in caso di artrosi e di artrite reumatoide. Questi principi attivi sono stati testati confrontandoli con un placebo o con un comune antidolorifico. I principi attivi della curcuma hanno rivelato un'efficacia pari o maggiore a quella dell'antidolorifico. I naturopati consigliano di assumere i preparati a base di curcuma in via preventiva o come supporto alla terapia. Siccome la curcuma può causare effetti collaterali e interazioni, si consiglia di chiedere un parere medico prima di assumerla.

Gelato al limone e basilico con yogurt di pecora e noci al miele

4 porzioni

Gelato

- 1 dl di succo di limone
- 2 dl di succo di mela
- 100 g di miele
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiaini di Maizena
- 100 g di yogurt greco o yogurt di pecora
- 4 rametti di basilico

Portare a bollore il succo di limone, lo zenzero grattugiato, il miele e il succo di mela e lasciar cuocere per circa 3 minuti. Miscelare la Maizena con un po' d'acqua, aggiungerla al composto caldo e continuare a cuocere per 4 minuti mescolando con una frusta finché il composto non si sarà amalgamato. Importante: mescolare velocemente per evitare che il composto si bruci o che si formino grumi. Ora mettere il composto in un contenitore per mixer. Mettere 2 rametti di basilico nel composto caldo e far raffreddare in frigorifero per 3-4 ore. Quindi rimuovere e gettare via i rametti di basilico. Ora aggiungere i rametti di basilico rimanenti e lo yogurt al composto raffreddato e frullare tutto finemente. Distribuire il composto in uno stampo per cubetti di ghiaccio e mettere in freezer per quattro ore.

Noci al miele

- 200 g di noci
- 4 cucchiaini di miele
- 2 yogurt di pecora da 120 g

Mettere le noci in una padella antiaderente, aggiungere il miele e far caramellare mescolando fino a quando le noci non assumono una colorazione dorata. Far raffreddare le noci su un tagliere di legno. Dopo che si saranno raffreddate, tagliare grossolanamente le noci e disporle sullo yogurt di pecora.



Le noci: un concentrato di nutrienti

Per anni le noci sono state malviste a causa del loro elevato contenuto calorico. Tuttavia, chi le consuma con moderazione ne trae notevoli benefici. Chi soffre di una malattia reumatica trae particolari benefici dagli acidi grassi omega-3, che hanno un'azione antinfiammatoria. Sotto il duro guscio della noce si celano elevate quantità di vitamina E, che svolgono un'azione antiossidante nell'organismo. Ma non finisce qui: le noci hanno anche un elevato contenuto di vitamine del gruppo B, potassio, zinco, magnesio, ferro e calcio.



Piccoli aiuti per grandi risultati

Se si soffre di dolore e debolezza alle mani e alle dita, spesso è impossibile aprire le bottiglie. Il nostro Pet Boy aiuta anche chi non soffre di reumatismi a svolgere attività quotidiane e movimenti manuali.

www.rheumaliga-shop.ch



Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute



**Consigliare, stimolare,
accompagnare: diamo più forza
nell'affrontare la vita quotidiana con
una malattia reumatica.**

Lega svizzera contro il reumatismo
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch

Ricette: Meta Hildebrand
Foto di copertina: ©istockphoto.com/barol16
Foto (p. 2-15): Tobias Stahel