La Tua Nutrizionista

♡

Centro Cardiologico Monzino

Cuore di Donna: nutrirsi bene, vivere meglio

---

5 RICETTE GUSTOSE E POSITIVE PER LA NOSTRA SALUTE CARDIOVASCOLARE



La tua Nutrizionista

Centro Cardiologico Monzino

Il Centro Cardiologico Monzino è considerato uno dei migliori centri cardiologici al mondo ed è l'ospedale del cuore di Milano. È l'unico IRCCS (Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico) monospecialistico cardiologico del Paese: un "ospedale di ricerca" esclusivamente dedicato alle malattie cardiovascolari e che dispone al suo interno di tutte le competenze e le tecnologie necessarie per offrire terapie all'avanguardia a livello internazionale.



Perchè ho pensato *proprio a queste ricette?*

Ogni ricetta è stata costruita a partire da ingredienti la cui associazione con la salute cardiovascolare è supportata da evidenza scientifica verificabile che troverai vicino ad ogni ricetta insieme al razionale specifico.

Premessa

Nessun singolo ingrediente, per quanto ben studiato, agisce sulla salute cardiovascolare da solo. L'evidenza scientifica più solida che abbiamo (quella del PREDIMED, uno dei trial clinici randomizzati più importanti mai condotti sulla dieta mediterranea e la prevenzione cardiovascolare) non riguarda un alimento isolato, ma un intero pattern alimentare mantenuto nel tempo, insieme ad altri fattori di stile di vita (attività fisica, non fumare, gestione dello stress, sonno). Le ricette che propongo vanno quindi lette come esempi concreti di come tradurre questo pattern in piatti reali, non come una lista di "super-cibi" da isolare dal contesto generale.





RICETTA 1

Farinata di ceci *con rosmarino*

INGREDIENTI
PER 1 PORZIONE

- 90 g di farina di ceci
- 180 g di acqua a temperatura ambiente
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (10 g)
- Rosmarino e aglio granulare q.b.

400 KCAL / PORZ.

In una ciotola aggiungi la farina di ceci, un pizzico di sale e l'acqua a poco a poco, mescolando continuamente con una frusta per evitare grumi. Copri con uno strofinaccio e lascia riposare almeno 1 ora. Aggiungi alla pastella aglio granulare e rosmarino tritato (o altri aromi a piacere). Mezz'ora prima di mangiare, accendi il forno ventilato e impostalo a 230°C. Quando avrà raggiunto la temperatura, versa la pastella in una pirofila ricoperta di carta forno e aggiungi in superficie i 2 cucchiaini di olio. Inforna nella parte più alta del forno e lascia cuocere dieci minuti senza aprire. Accendi quindi il grill e prosegui la cottura per altri 10 minuti, facendo attenzione a non bruciare la superficie: la farinata deve risultare dorata, croccante sopra e morbida sotto. La farinata è pronta: buonissima anche fredda e perfetta da portar via.

Nota importante: la porzione è abbondante e saziante: si consiglia di consumarla insieme a un contorno di verdure. In alternativa, si può preparare mezza porzione di farinata per farcire un panino o una piadina, sempre accompagnata da un contorno di verdure.



Perché questa ricetta?

- La farina di ceci apporta **proteine vegetali e fibra solubile**.
- I **legumi** come categoria sono storicamente associati a un minor rischio di cardiopatia coronarica (Afshin et al., Am J Clin Nutr 2014; Bazzano et al., Arch Intern Med 2001, coorte NHANES I) e mostrano un effetto favorevole su colesterolo totale e LDL (Ha et al., CMAJ 2014, meta-analisi di 26 RCT). Una revisione più recente (Thorisdottir et al., Food & Nutrition Research 2023) non ha trovato associazione significativa tra legumi ed eventi cardiovascolari, ma ha confermato l'effetto positivo sui fattori di rischio (colesterolo, glicemia).
- Secondo PREDIMED (PREvención con DIeta MEDiterránea, uno dei trial clinici randomizzati più importanti mai condotti sulla dieta mediterranea e la prevenzione cardiovascolare - Estruch et al., NEJM 2018), il **consumo di olio EVO** è associato a una riduzione del 25-39% del rischio cardiovascolare in una coorte a maggioranza femminile (Toledo et al., BMC Med 2014; de Rojas et al., Am Heart J 2025).



RICETTA 2

Cereali integrali con primosale,*melograno, rucola e noci*

INGREDIENTI
PER 1 PORZIONE

- 70 g di cereali integrali (orzo, grano saraceno, farro, riso integrale o un mix di cereali a scelta)
- 50 g di primosale
- 10 g di noci (3-4 gherigli)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva (10 g)
- 90 g di rucola
- 1 cucchiaio colmo di chicchi di melagrana

530 KCAL / PORZ.

Metti a cuocere i cereali in acqua bollente salata. Nel frattempo, occupati della melagrana: tagliala a metà e prelevane i chicchi con le mani. Mettendoli in una ciotola colma d'acqua, le parti bianche della melagrana saliranno a galla, così sarà più facile eliminarle. Sbriciola con le mani il primosale oppure taglialo a cubetti e spezzetta le foglie di rucola e i gherigli di noce.
Quando i cereali saranno cotti, sciacquali sotto l'acqua fredda per qualche minuto aiutandoti con uno scolapasta. Unisci in un piatto i cereali, i chicchi di melagrana, il primosale, le noci, l'olio a crudo e la rucola. Mescola bene e gusta.

Perché questa ricetta?



- I **cereali integrali** hanno mostrato una relazione dose-risposta inversa con mortalità cardiovascolare (Aune et al., BMJ 2016)
- L'**olio EVO** qui è aggiunto **a crudo**: mantiene quindi l'intero contenuto di polifenoli, senza la perdita che si osserva con la cottura (Lozano-Castellón et al., Antioxidants 2020). Il consumo di EVO nel suo complesso è associato a una riduzione del rischio cardiovascolare del 25-39% in analisi della coorte PREDIMED, a maggioranza femminile (Toledo et al., BMC Med 2014; de Rojas et al., Am Heart J 2025).
- La **rucola** non ha un ruolo nella salute cardiovascolare, ma presenta altri vantaggi non trascurabili per la salute femminile, soprattutto in fase di menopausa o premenopausa, quando la densità ossea tende a diminuire a causa del calo estrogenico: ha un elevato contenuto di calcio a confronto con altre verdure a foglia. Rispetto agli spinaci contiene bassi livelli di ossalati (sostanze che legano il calcio nell'intestino limitandone l'assorbimento), quindi il calcio contenuto nella rucola è più utilizzabile dall'organismo. La rucola è anche ricca di vitamina K che aiuta a fissare il calcio nelle ossa.
- Le **noci** presentano l'evidenza scientifica più solida tra le frutte a guscio sulla mortalità cardiovascolare (Bao et al., NEJM 2013)



RICETTA 3

Pasta integrale con crema di broccoli, salmone, zenzero, lime e pepe rosa

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 80 g di pasta di semola integrale
- 200 g di cime di broccolo
- 1 filetto di acciughe sott'olio (facoltativo)
- cucchiaini di olio extravergine di oliva (10 g)
- 50 g di salmone
- zenzero in polvere (la punta di un cucchiaino)
- 1 spicchio di aglio
- scorzetta di lime e pepe rosa

520 KCAL / PORZ.

Nota importante:
Il salmone, il filetto di acciughe, spezie e aromi danno già molto sapore: evita di aggiungere sale alla preparazione.

Pulisci i broccoli, separando le cimette dai gambi. In una pentola versa un cucchiaino di olio, l'aglio e il filetto di acciughe. Mescola in modo da far sciogliere, poi unisci lo zenzero in polvere e un filo d'acqua se serve. Quando sarà ben insaporito, elimina l'aglio e versa le cime dei broccoli. Ricopri con mezzo bicchiere d'acqua e lascia cuocere per circa 20 minuti a fuoco dolce, aggiungendo acqua a filo solo quando serve. Trascorso il tempo di cottura dei broccoli, trasferiscili in un contenitore alto e stretto e frulla con un mixer a immersione, fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Pulisci il salmone eliminando la pelle con un coltello affilato. Taglialo a cubetti, cercando di ottenerli tutti delle stesse dimensioni. Falli saltare in padella insieme a un cucchiaino di olio, cuocendoli da tutti i lati. Versa la crema di broccoli di nuovo in pentola, scola la pasta al dente e uniscila alla crema, mescolando per qualche minuto. Completa il piatto con i cubetti di salmone, una spolverata di pepe rosa e scorzetta di lime (o limone) grattugiata.



Perché questa ricetta?

- La **pasta integrale**, come i cereali integrali in chicco, mostra una relazione dose-risposta con mortalità cardiovascolare. (Aune et al., BMJ 2016)
- I **broccoli** appartengono alla famiglia delle crucifere; un maggior consumo di crucifere è associato a minor mortalità totale e cardiovascolare in una coorte di donne. (Zhang X. et al., Am J Clin Nutr 2011 - Shanghai Women's Health Study)
- Il **salmone** e le **acciughe** come tutti i pesci grassi sono una buona fonte di acidi grassi omega 3 EPA/DHA; il pesce grasso è associato a minor rischio coronarico nelle donne in modo dose-dipendente (Hu et al., JAMA 2002 - Nurses' Health Study)
- L'**olio EVO** è fonte di monoinsaturi/polifenoli (PREDIMED).



RICETTA 4

Polpettone di lenticchie *su crema di cavolfiore*

INGREDIENTI PER 3 PORZIONI

PER 1 POLPETTONE (3 PORZ.)

- 350 g di lenticchie già cotte o in barattolo
- 250 g di patate
- 25 g di olio EVO
- 30 g di pangrattato
- Timo, rosmarino e aglio in polvere
- Sale e pepe
- 30 g di parmigiano oppure 30 g di lievito alimentare in scaglie (per la versione vegana)

PER LA CREMA (1 PORZ.)

- 200 g di cime di cavolfiore
- 2 cucchiaini di olio EVO (10 g)
- cipolla (circa 20 g)
- Alloro, timo, paprika affumicata e sale q.b.

490 KCAL / PORZ.

> **Nota**: puoi congelare le restanti 2 porzioni di polpettone tagliato a fette e porzionato, così da averlo sempre pronto. All'occorrenza potrai scongelarlo e scaldarlo come preferisci. Puoi preparare anche la crema di cavolo in più porzioni da congelare in vaschette monodose.

Lessa le patate intere con la buccia (dopo averle lavate accuratamente) e cuocile per 35-40 minuti dal bollore. Una volta cotte, sbucciale e tagliale a pezzetti. Nel frullatore unisci le lenticchie ben scolate e sciacquate, le patate lesse a pezzetti, 20 g di olio, il pangrattato (tenendone da parte un pizzico per spolverare la carta forno successivamente), il parmigiano (o il lievito alimentare in scaglie), sale, pepe, timo, rosmarino e aglio in polvere (oppure il mix di aromi e spezie che preferisci). Frulla per bene, rimestando un paio di volte se necessario. Stendi un foglio di carta forno, spennellalo con 5 g di olio e spolveralo con il pangrattato tenuto da parte. Distribuisci al centro l'impasto ottenuto e dai forma al polpettone aiutandoti con le mani umide e i lembi della carta forno. Chiudi a caramella lasciando aperta la superficie del polpettone e inforna a 180°C, forno ventilato, per 35-40 minuti. Nel frattempo prepara la crema di cavolfiore: trita finemente la cipolla e falla appassire a fuoco basso in una padella con 1 cucchiaino di olio, timo e alloro. Unisci al soffritto anche le cime di cavolfiore, 200 ml di acqua e lascia cuocere per almeno 15 min a fuoco dolce, coprendo con il coperchio. Quando il cavolfiore è cotto, spegni il fuoco, elimina le foglie di alloro e frulla il tutto con un frullatore a immersione per ottenere una crema liscia. Una volta cotto il polpettone, taglialo a fette e dividilo in 3 porzioni. Impiatta una porzione su crema di cavolo, unisci timo, paprika affumicata (se ti piace) e un cucchiaino di olio evo a crudo.



Perché questa ricetta?

- Le **lenticchie**, come gli altri legumi, sono associate a minor rischio di cardiopatia coronarica in meta-analisi (Afshin et al., Am J Clin Nutr 2014). Una revisione più recente (Thorisdottir et al., Food & Nutrition Research 2023) non ha trovato associazione significativa tra legumi ed eventi cardiovascolari, ma ha confermato l'effetto positivo sui fattori di rischio (colesterolo, glicemia).
- Le **patate** sono una fonte di carboidrati molto saziante, utile soprattutto se bisogna perdere peso. Non bisogna farsi spaventare dal loro indice glicemico, perchè a fare la differenza è il pasto nel totale. In questo caso le patate sono abbinate a fibre, proteine e grassi, che attenuano l'impatto glicemico del pasto nel suo complesso.
- Il **cavolo**, come il broccolo, è una crucifera; un maggior consumo di verdure crucifere è stato associato a minor mortalità totale e cardiovascolare in una coorte di donne (Zhang X. et al., Am J Clin Nutr 2011 - Shanghai Women's Health Study)



RICETTA 5

Lamponi ripieni di yogurt e cocco, ricoperti di cioccolato

INGREDIENTI
PER 3 PORZIONI

- 50 g di cioccolato fondente 85%
- 50 g di cioccolato bianco
- 150 g di lamponi
- 2 cucchiai di yogurt greco 0% o yogurt greco di soia
- 5 g di cocco rapè

220 KCAL / PORZ.

Sciogli il cioccolato fondente e, a parte, in un'altra ciotola, quello bianco. Lava e asciuga bene i lamponi freschi. Mischia lo yogurt con il cocco rapè e, con l'aiuto di una sac à poche o di un cucchiaino, riempi i lamponi con il composto ottenuto. Lasciali riposare in freezer 5-10 minuti.
Con uno stuzzicadenti, infilza un lampone alla volta e immergilo nel cioccolato bianco. Falli riposare ancora in freezer per 10 minuti, poi ripeti la stessa operazione nel cioccolato fondente. Lasciali in freezer e, prima di gustarli, tienili qualche minuto a temperatura ambiente.

Nota: la ricetta è per 3 porzioni (dovresti ottenere circa 30 lamponi in totale). Consuma la tua porzione e conserva le altre in freezer, oppure condividile con qualcuno. Solo se se lo merita davvero però :)



Perché questa ricetta?

- I **lamponi** sono ricchi di antociani, associati a minor rischio di infarto nelle donne più giovani (Cassidy et al., Circulation 2013)
- **Cioccolato fondente**: anche se i flavanoli del cacao mostrano una modesta riduzione della pressione arteriosa (revisioni Cochrane su cocoa flavanols e pressione arteriosa), si tratta di un dato da prendere con le pinze, ricordandoci che a fare la differenza è sempre la dose e lo stile di vita in generale. Il fondente all'85% mantiene un buon contenuto di flavanoli per grammo, con meno zucchero aggiunto rispetto al cioccolato al latte. Senza esagerare, il cioccolato fondente è una buona scelta quando hai voglia di dolce.
- **Cioccolato bianco**: ricco di zuccheri, non ha nessun ruolo positivo se non quello di rendere questo dolcetto più piacevole. Ricordiamoci che nessun dolce si definisce tale se non c'è un po' di zucchero (che sia raffinato o derivante da datteri o banane). Ogni porzione di questo dolcetto apporta circa 10-15g di zuccheri semplici, una quantità che non ha alcun impatto negativo sulla salute.

Spero che questo approfondimento ti sia stato utile per introdurre *nuove ricette nella vita di tutti i giorni* (buone sia per il palato che per il cuore)!

Per altri spunti (e spuntini) sulla nutrizione
continua a seguirmi sui social!
@latuanutrizionista



Grazie da *La Tua Nutrizionista*