Paolo Pigozzi

COLAZIONE DA RE

Parole e ricette per vivere bene

Edizioni LiberEtà

Indice

Presentazione pag. 7
Premessa 9

Acidità di stomaco 13
Acqua 16
Aglio 19
Anemia 22
Artrosi 25
Avena 28
Basilico 30
Bronchite 33
Camminare 35
Camomilla 38
Carota 41
Cavolo 43
Cetriolo 47
Cipolla 47
Colesterolo 52
Colite 55
Crampi 58
Cucinare 60
Diabete 63
Fagioli 71
Febbre 74
Fegato 71
Influenza 74
Insonnia 77
Ipertensione arteriosa 80
Limone 84

Indice

Mandorle	87
Masticare	89
Mela	92
Memoria	94
Miglio	97
Nipoti	100
Noci	102
Olio extra vergine di oliva	105
Orto	108
Orzo	111
Osteoporosi	113
Prezzemolo	116
Prima colazione	118
Prugna	121
Prurito	123
Raffreddore	125
Riso integrale	127
Rosmarino	130
Salvia	132
Sesamo	135
Sole	137
Stitichezza	140
Tahin	142
Uva	145
Zucca	147

In questo libro

Le parole che troverete nelle pagine seguenti comprendono alcuni disturbi che più interessano le persone anziane, ma anche alimenti o erbe usualmente presenti sulla tavola e alcuni temi o questioni che di fatto hanno una relazione con il mantenimento o il recupero della salute.

Per ogni parola è proposta una semplice descrizione che ne aiuta la comprensione e ne suggerisce l'utilità per il raggiungimento di un benessere migliore.

Ogni tema è accompagnato da una ricetta, facile da realizzare e poco costosa, composta di ingredienti salutari e nutrizionalmente adatti soprattutto a soggetti non più giovani. Il tempo passato in cucina per preparare il proprio cibo è ben speso e costituisce un investimento importante per la propria salute fisica e psichica.

Buona lettura.

ROSMARINO

Il rosmarino ha diverse interessanti proprietà. È tonico e stimolante, utile quindi nei casi di stanchezza, nei periodi di intenso lavoro fisico o intellettuale e nelle convalescenze. È anche un "pettorale", cioè utile negli stati influenzali e febbrili, specialmente quando è coinvolto l'apparato respiratorio con tosse e asma. Infine, agisce beneficamente anche sull'apparato digerente migliorando la produzione di bile (proprietà colagoga) e facilitando così la digestione dei grassi, attivando la funzione dello stomaco (proprietà stomachica) e riducendo la fastidiosa produzione di gas intestinali (proprietà carminativa).

Si dice, infine, che il rosmarino abbia perfino la capacità di ringiovanire l'organismo. A questo proposito, si narra che la regina Isabella d'Ungheria riuscisse a riacquistare fascino e giovinezza grazie a una miracolosa acqua di bellezza la cui ricetta sembra sia stata rivelata da un angelo. I risultati sono stati così evidenti che la regina fu chiesta in sposa, alla ragguardevole età di 72 anni da un giovane e innamoratissimo re di Polonia. L'"Acqua della Regina d'Ungheria" è in realtà un distillato di rosmarino, lavanda e menta (secondo altre ricette la composizione è invece rosmarino, cedro e trementina) impiegato non solo con scopi cosmetici, ma anche per frizionare il corpo in caso di gotta e reumatismi.

Durante una delle ricorrenti epidemie di peste che periodicamente flagellarono l'Europa fino al XVIII secolo accadde un episodio che la storia (o la leggenda?) dice sia avvenuto a Tolosa nella prima metà del 1600. Quattro ladri furono riconosciuti colpevoli di andare per le case degli appestati e di rubare dai cadaveri quanto c'era di buono e di prezioso. Furono condannati al rogo. La pena, tuttavia, sarebbe stata

mitigata se avessero rivelato il segreto della loro straordinaria immunità. Infatti, comunicata la ricetta di quello che fu poi definito "aceto dei quattro ladri", furono solamente (si fa per dire) impiccati.

L'aceto dei quattro ladri

SONO MOLTE, OGGI, LE FORMULAZIONI DI QUESTO ACETO MEDICINALE, MA TUTTE RUOTANO ATTORNO ALLA PRESENZA DEL ROSMARINO, POTENZIATO DA NUMEROSE ALTRE ERBE AROMATICHE. QUESTO ACETO È PREZIOSO SE UTILIZZATO, PER VIA ESTERNA, PER DISINFETTARE LE MANI E IL CORPO DURANTE LE MALATTIE INFETTIVE. AGGIUNTO ALL'ACQUA DEL BAGNO, LA PROFUMA GRADEVOLMENTE E I SUOI VAPORI, ASPIRATI, POSSONO ESSERE IMPIEGATI IN CASO DI MALORI E DI SVENIMENTI.

rosmarino, salvia,
menta, lavanda, assenzio,
ginepro, cannella (una parte
ciascuna)
chiodi di garofano (due parti)
aglio (mezza parte)
canfora
(circa il 3% del volume finale della preparazione)
aceto forte di vino
(quantità sufficiente per coprire tutte le erbe)

Mettete tutti i vegetali in un vaso chiuso ermeticamente e lasciate riposare per un mese, agitando energicamente ogni sera. Infine filtrate con un telo pulito, spremendo per bene le piante. Conservate l'aceto aromatizzato in una bottiglietta di vetro ben chiusa.

Fagottini di zucca e ceci al rosmarino

SE LA RICETTA VI PIACE E VOLETE AZZARDARNE QUALCHE VARIANTE, PROVATE A ELIMINARE IL ROSMARINO E A CUOCERE LA ZUCCA CON UN PO' DI UVETTA. OPPURE, SEMPRE ELIMINANDO IL ROSMARINO, AGGIUNGETE AL RIPIENO UN PAIO DI CUCCHIAIATE DI MOSTARDA MANTOVANA.

320 g di farina integrale di farro
1 bustina di lievito di birra
800 g circa di zucca
300 g di ceci già cotti
3 cucchiai di mandorle spellate e tostate
3 rametti di rosmarino
3 foglie di alloro
olio extra vergine d'oliva
peperoncino
sale

Mescolate il lievito alla farina (scegliete quello in microgranuli che non ha bisogno di essere riattivato), aggiungete un cucchiaino di sale e impastate con l'acqua sufficiente per ottenere una palla liscia. Avvolgetela in un panno e fatela lievitare per un'ora in un luogo tiepido.
Nel frattempo mondate la zucca, tagliatela a dadini e fatela cuocere in una padella con un pizzico di sale, un goccio d'olio e gli aromi tritati fino a quando la zucca sarà morbida. Schiacciatela con una forchetta assieme ai ceci cotti.
Prendete pezzi dell'impasto grossi come un mandarino e stendeteli con le dita fino a dar loro una forma quadrata. Farcite i quadrotti con un cucchiaio di zucca e ceci, un pizzico di mandorle tritate, un po' di peperoncino (se gradito), appoggiateli su una piastra ricoperta da carta da forno e condite con un goccio d'olio. Avvicinate i quattro lati della pasta formando dei fagottini.
Mettete in forno a 250 °C per circa 15 minuti. Consumateli tiepidi.