

# LA DIETA ANTI-CALDO: PIÙ LEGGERI CON ENERGIA

«QUESTE RICETTE SONO FRESCHE, DIGERIBILI, MANTENGONO IN FORMA E PURIFICANO», DICE IL PROFESSORE

di Sabrina Bonalumi

**N**on basta indossare un cappello di paglia o un capo di lino leggero come una piuma. «Per proteggersi dall'ondata di caldo che sta arroventando il Paese, un capitolo fondamentale riguarda l'alimentazione e lo stile di vita», spiega il professor Nicola Sorrentino, nutrizionista amato dalle star che per noi ha realizzato la dieta anti-caldo. «È fresca, varia, facile da seguire e da preparare. Purifica l'organismo e, inoltre, se si moderano i condimenti, aiuta a perdere fino a una taglia». Ecco qualche passaggio chiave. «La prima colazione è importante: fornisce il carburante per far partire con grinta la giornata. A pranzo, si a pasta e riso o cereali con condimenti leggeri. Sono concessi, al massimo, due cucchiaini di olio extravergine d'oliva crudo. Scegliete proteine magre e di facile digestione, come carni bianche e pesce», spiega il professore. «Con il caldo aumenta la sudorazione, perciò abbiamo bisogno di introdurre liquidi: non bevete meno di otto bicchieri d'acqua al giorno. Ricordate che frutta e verdura contengono acqua, sono ricche di vitamine, sali minerali e fibre. Controllate il colore prima di mangiarle: più è intenso, più sono fresche».



**NICOLA  
SORRENTINO**

Medico nutrizionista, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, ha creato per noi questa speciale dieta detox per combattere il caldo.

## 1° giorno

### PRANZO

1 piatto di minestrone con legumi.

### CENA

**Insalata di riso con verdure crude**

#### Ingredienti per 2 persone:

140 g di riso per insalate, 200 g di zucchine piccole, 150 g di peperoni, 50 g di peperoncini verdi dolci, 10 pomodorini, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1/2 limone, 1 cucchiaino di senape grezza, basilico, sale.

**Esecuzione:** Fate cuocere il riso in abbondante acqua salata. Nel frattempo lavate le verdure e asciugatele. Spuntate le zucchine e affettatele a rondelle.

Spuntate i peperoncini e tagliate a rondelle anche questi. Pulite i peperoni a semi e filamenti interni e tagliateli a cubetti piccoli. In ultimo, tagliate a pezzetti anche i pomodorini. Quando il riso è pronto scolatelo e passatelo sotto al getto di acqua fredda, quindi trasferitelo in una ciotola capiente. Aggiungete tutte le verdure. In una ciotolina mettete il succo di limone, l'olio extravergine d'oliva, la senape grezza, sale e pepe. Emulsionate la salsa e, con il composto ottenuto, irrorate l'insalata di riso. Mescolate e aggiungete qualche foglia di basilico prima di servire.

### Insalata di riso con verdure crude



## APPUNTAMENTI PREZIOSI

### PRIMA COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, bevanda o yogurt vegetale con cereali integrali o 3 fette biscottate.

### METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci).

**MERENDA** 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci) o 1 yogurt magro.

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 ghiacciolo.





## «LA COLAZIONE DEL MATTINO FUNGE DA CARBURANTE PER LA GIORNATA»

### 2° giorno

#### PRANZO

1 piatto di verdure miste alla griglia  
1 fetta d'anguria.

#### CENA

1 panino integrale

**Insalata di fagiolini e branzino**

**Ingredienti per 2 persone:**

400 g filetti di branzino, 300 g di fagiolini, 1 cipollotto fresco, rosmarino, 1 cucchiaino di senape rustica, mezzo limone, 1 pizzico di peperoncino, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale grosso.

**Esecuzione:** fate scottare rapidamente i filetti di branzino in una padella antiaderente.

Spuntate i fagiolini, lavateli e fateli cuocere. Spellate e tagliate a fettine sottilissime il cipollotto, mettetelo in un barattolo di vetro con la senape, il succo di mezzo limone, il rosmarino tritato, l'olio, il peperoncino e un pizzico di sale. Chiudete il barattolo e agitatelo bene, fino a ottenere



**Insalata di fagiolini e branzino**

una emulsione amalgamata. In un vassoio disponete i filetti di branzino, contornate con i fagiolini e irrorate a filo con la salsa.

#### Bruschette con verdure



### 3° giorno

#### PRANZO

1 piatto di lattuga, radicchio e rucola con salsa a piacere, 1 paillard di pollo ai ferri, da 120 g.

#### CENA

**Bruschette con verdure**

**Ingredienti per 2 persone:** 4 fette di pane casereccio, 200 g di spinaci, 200 g di erbette, 200 g di peperoni, 200 g di carote, 200 g di zucchine, 200 g di fagiolini, 200 g di melanzane, 200 g di pomodori, 1 porro, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 1 dado vegetale,

prezzemolo, basilico, 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, sale, peperoncino.

**Esecuzione:** lavate le verdure e tagliatele a pezzetti, tritate l'aglio con la cipolla, il prezzemolo e il basilico. Mettete in una pentola con acqua salata e il dado vegetale, fate cuocere per un'ora a fuoco basso e recipiente coperto. Abbrustolite il pane in forno e mettetelo sul piatto. Frullate una parte delle verdure, mescolate e versate sul pane. Condite con olio e peperoncino.

### 4° giorno

#### PRANZO

1 gelato alla yogurt con una coppetta di fragole.

#### CENA

**Insalata rucola e farro**

**Ingredienti per 2 persone:**

140 g di farro, 60 g di fagiolini, 150 g di broccoli, 100 g di pomodorini, 200 g di cimette di broccoli, 1/2 cipolla rossa, scorza di limone non trattata, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, basilico, sale.

**Esecuzione:** fate cuocere il farro. Pulite la cipolla e tagliatela sottile, mettetela a bagno in acqua fredda. Intanto lavate e tagliate a quarti i pomodori ciliegino, lavate e staccate dal tronco principale del broccolo le

cimette e tagliatele a metà. Fatele bollire per pochi minuti in acqua salata. Spuntate i fagiolini e, quindi, scottateli rapidamente in un tegame: le verdure dovranno rimanere croccanti. Quando il farro sarà cotto,

scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda. Quindi versatelo in una ciotola e unite i pomodorini, la cipolla scolata e asciugata, e aggiungete anche le verdure scolate e fatte intiepidire. Grattugiate la scorza di limone e aggiungete il basilico fresco. Irrorate con l'olio, un poco di sale e mescolate.

#### Insalata rucola e farro



## 5° giorno

### PRANZO

1 piatto di patate e piselli al vapore con salsa a piacere e 70 g di salmone affumicato con limone.

### CENA

1 panino integrale

**Purea di fave con cicoria**

**Ingredienti per 2 persone:**

200 g di fave sguosciate secche, 400 g di cicoria, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino in polvere.

**Esecuzione:** mettete in ammollo le fave per 12

ore in una ciotola con abbondante acqua fredda. Trascorso il tempo necessario, sciacquate le fave e fatele cuocere in una pentola, coperte d'acqua. Cuocete a fuoco lento, chiudendo la pentola con il coperchio, per circa 2 ore. Sono cotte quando risulteranno completamente disfatte. Lavate e pulite bene la cicoria, sbollentatela in abbondante acqua salata, con lo spicchio d'aglio intero e il peperoncino. Una volta pronta, scolatela bene e mettetela in una ciotola. Versate le fave nel mixer, aggiungetevi il sale e un po' di peperoncino. Una volta pronta adagiate la purea di fave nel piatto con a fianco la cicoria e condite con un filo di olio extravergine d'oliva.

Purea di fave con cicoria



## 6° giorno

### PRANZO

1 piatto di minestra di verdure con crostini di pane.



Insalata di finocchi e arance

### CENA

1 panino integrale

**Insalata di finocchi e arance**

**Ingredienti per 2 persone:**

2 finocchi grandi, 2 arance, 1/2 mazzetto di erba cipollina, 1/2 limone spremuto, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 50 g di peperoncini verdi dolci, sale.

**Esecuzione:** pulite e lavate in acqua salata i finocchi. Sbucciate le arance, di una tenetene metà da parte, spellatele e dividetele in spicchi. Spremete il succo di limone ed emulsionatelo con il succo della mezza arancia rimasta, l'olio, il sale, i peperoncini tagliati a rondelle e l'erba cipollina tritata finemente. Mescolate i finocchi con le arance, versate la salsa, fate insaporire per qualche minuto e servite, se volete, su un letto di spinaci sbollentati.

## SÌ A QUESTI CONDIMENTI

### SALSE DI POMODORO

Pomodoro, origano e capperi; pomodoro, aglio e basilico; pomodoro, acciughe tritate e tabasco; pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico.

### SALSE A BASE DI YOGURT

Yogurt, tabasco ed erba cipollina; yogurt e senape; yogurt e curry; yogurt con cetriolini, olive e capperi tritati; yogurt, aceto aromatico e basilico; yogurt con mentuccia; yogurt, basilico tritato, aglio, pecorino; yogurt e soia.

### SALSA PER INSALATA

Miscelate succo d'arancia, senape e aceto balsamico: è freschissima e ottima!

## 7° giorno

### PRANZO

1 piatto di zuppa ai tre cereali con salsa a piacere.

### CENA

Verdure in pinzimonio con salsa a piacere

**Spaghetti con ragù finto piccante**

**Ingredienti per 2 persone:**

160 g di spaghetti, 100 g di funghi, 4 zucchine, 2 peperoni, 200 g di pomodori ramati, 2 melanzane, 1 carota, 1 spicchio di aglio, salvia, basilico, porro, 2 cucchiaini di vino bianco, qualche goccia di tabasco, 2 cucchiaini di parmigiano, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

**Esecuzione:** pulite e tritate i funghi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, spellate i pomodori e riduceteli a dadini. Mettete tutto in una pentola antiaderente con le erbe aromatiche, l'aglio e il porro affettato sottile. Sfumate con il vino bianco, aggiungete l'olio, il tabasco, il sale, il peperoncino e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti. Lessate gli spaghetti al dente, scolateli e conditeli con il ragù di verdure e il formaggio.



Spaghetti con ragù finto piccante